

Согласовано



ИП Релин К.Н.

Согласовано

Директор ППОАУ ЯО
Ярославского педагогического колледжа



Лавров М.Е.

Примерное меню
для обучающихся общеобразовательных
учреждений возрастной группы 12-18 лет

Ярославль
2021 г.

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День первый

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре- цеп-тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				

Неделя первая. Понедельник

Завтрак																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Каша рисовая молочная с маслом слив.	200/10	4,50	9,70	39,50	154,50	0,06	1,10	52,70	0,10	0,13	118,50	27,30	125,70	0,40	0,60	49,10		152	2017
Бутерброд горючий с ветчиной и сыром	25/20/30	10,00	8,00	15,00	176,60	0,20	0,29	48,30	1,00	0,10	216,60	27,20	198,10	1,20	1,40	2,80		11	2004
Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,80	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00			ТУ 10.71.11- 00248363 077-2018
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00		693	2004
ИТОГО за Завтрак	495	21,00	22,60	97,30	583,50	0,33	2,90	125,40	1,40	0,43	493,90	82,40	465,80	2,20	3,00	54,90			

Обед																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Овощи по сезону	35	0,40	0,10	1,30	8,40	0,03	8,80	0,00	0,30	0,00	4,90	7,00	9,10	0,40	0,10	1,10		515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,80	0,00	2,40	0,07	42,70	35,60	88,10	2,10	0,60	51,40		139	2004
Шаурма мясной	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	6,00	24,00	75,00	2,00	0,60	30,20		451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	66,30		516	2004
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,40	0,00	49,60	142,00	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20		631	2004
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	14,90	69,00	0,50	0,00	0,00	0,30	0,00	6,90	7,50	31,80	0,70	0,30	1,70			ГОСТ 2077-84
ИТОГО за обед	795	31,00	31,30	145,10	940,80	1,40	30,60	0,00	7,90	0,24	80,20	106,50	254,50	6,80	2,30	152,90			

Полдник																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Молочко в пак. утук.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00		697	2004
Выпечное изделие	75	9,20	5,50	28,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,90	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,40	13,20		410	2017
ИТОГО за Полдник	275	15,2	11,9	38,6	322	0,18	1,14	59,3	0,9	0,3	290,8	45,3	270,2	1,1	1,2	32,2			
ВСЕГО за день		67,20	66,10	281,00	1846,30	1,91	34,64	184,70	10,20	0,97	864,90	234,20	990,50	10,10	6,50	240,00			

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День второй

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре-цеп-тур	Сборник рецептур
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

Неделя первая. Вторник

Завтрак																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Котлета из мяса телят	100	18,60	14,30	17,00	270,00	0,10	16,00	0,14	3,60	0,13	82,00	38,00	164,00	2,00	0,13	31,90	498	2004	
картофельное пюре	180	3,80	8,20	26,30	195,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80	520	2004	
Овощи по сезону	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,80	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004	
Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00	10 71 11-00248363	2017-84	
ИТОГО за Завтрак	525,00	24,50	22,80	69,30	583,40	0,29	41,80	0,14	4,30	0,25	143,60	85,80	303,70	4,70	1,13	100,30			

Обед																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Овощи по сезону	20	0,40	0,00	2,20	11,60	0,00	0,80	0,00	0,20	0,00	3,60	3,80	11,20	0,20	0,20	0,00	515/576	2004	
Суп картофельный	250/15	5,00	3,30	20,50	132,60	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	89,20	133	2004	
Печень по-строгановски	100	13,60	13,60	4,00	195,00	0,19	28,90	5,50	3,00	1,40	25,60	14,80	223,30	4,80	3,60	86,00	431	2004	
Рис отварной	180	4,60	7,30	46,70	273,60	0,36	0,00	0,00	0,40	0,02	6,40	30,60	93,60	0,60	1,00	73,00	511	2004	
Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00	10 71 11-00248363	2017-84	
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,40	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10	1001	2017-84	
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	9,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004	
ИТОГО за обед	805	27,10	24,60	125,00	835,20	1,08	42,40	5,50	7,30	1,52	112,30	115,00	503,70	8,40	5,60	229,50			

Полдник																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Молоко в индивиду.упак	200	6,00	8,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004	
Фрукт	130	0,60	0,90	12,70	61,10	0,00	13,00	0,00	0,80	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	2,60			
Выпечное изделие	100	9,60	13,80	26,80	271,00	0,14	0,00	7,50	1,50	0,10	269,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50	420	2017	
ИТОГО за Полдник	430	16,2	20,8	49	452,1	0,24	14,1	32,8	2,3	0,3	530,1	58,3	298,8	4,6	1,2	43,1			
ВСЕГО за день		67,80	68,20	243,30	1870,70	1,61	98,30	38,44	13,90	2,07	786,00	259,10	1106,20	17,70	7,93	372,90			

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День третий

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре- цеп-тур	Сборник рецептур
							B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
Завтрак																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Котлета из мяса кур	100	18,60	14,30	17,00	270,00	0,10	16,00	0,14	3,60	0,13	82,00	38,00	164,00	2,00	0,13	31,90	488	2004	
	картофельное пюре	180	3,80	8,20	28,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,60	67,80	520	2004	
	Овощи по сезону	20	0,20	0,00	0,50	2,60	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004	
	Чай с сахаром и лимоном	200%	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004	
	Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,80	8,60	17,40	0,20	0,10	0,00	10 711-00248363	ТУ 077-2016	
	ИТОГО за Завтрак	525,00	24,50	22,80	69,30	583,40	0,29	41,80	0,14	4,30	0,25	143,60	85,80	303,70	4,70	1,13	100,30			

Обед																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Овощи по сезону	10	0,30	0,00	0,70	4,00	0,00	0,40	0,00	0,10	0,40	1,80	1,90	5,60	0,10	0,10	0,00	515/576	2004	
	Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	250	2,30	6,70	13,40	122,20	0,05	10,70	10,00	2,40	0,05	58,50	27,00	60,70	1,00	0,40	0,40	110	2004	
	Гуфтели мясные с томатным соусом	100/80	15,40	19,20	18,00	309,80	0,08	4,60	0,10	5,20	0,20	18,60	24,80	146,20	1,80	5,00	37,20	481/587	2004	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	9,40	51,10	334,60	0,24	0,00	0,00	0,70	0,12	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	67,40	509	2004	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	10,80	62,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	8,20	10,00	42,40	1,20	0,40	2,20	ГОСТ 2077-84		
	Компот из черной смородины см с вит. С	200	0,20	0,10	33,00	138,00	0,01	16,00	0,00	0,10	0,00	18,00	7,00	19,40	0,30	0,00	0,20	634	2004	
	ИТОГО за обед	840	31,20	35,80	136,00	1000,80	1,18	31,70	10,10	8,90	0,77	123,90	233,70	510,00	9,90	7,70	107,40			

Полдник																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Молоко в инд. упак.	200	6,00	6,40	9,40	126,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,60	19,00	687	2004	
	Кондитерское изделие без крема	75	4,70	8,60	38,00	256,00	0,08	0,00	12,00	3,10	0,06	15,00	17,20	48,00	0,90	0,90	9,00	418	2017	
	ИТОГО за Полдник	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28			
	ВСЕГО за день		66,40	73,80	252,70	1954,20	1,65	74,60	47,54	18,30	1,28	522,50	360,40	1041,70	15,70	10,53	235,70			

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День четвертый

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре-цеп-тур	Сборник рецептов
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Неделя первая. Четверг																				
Завтрак																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Биточки мясные	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	8,00	24,00	75,00	2,00	0,60	30,30	451	2004	
	Макaronные изделия отварные	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004	
	Вутерброд с сыром	15/20	5,00	5,00	10,30	107,00	0,02	0,10	34,50	0,40	0,04	153,80	9,40	109,00	0,40	0,50	0,00	3	2004	
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00	693	2004	
	ИТОГО за Завтрак	516	31,90	35,30	99,80	851,40	0,72	1,70	58,90	5,20	0,41	317,80	80,00	353,20	4,10	2,20	101,60			
Обед																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Овощи по сезону	40	0,40	0,10	1,50	10,60	0,03	10,00	0,00	0,20	0,00	5,60	8,00	10,40	0,30	0,10	1,40	515/576	2004	
	Суп из овощей со сметаной	250	1,90	6,50	9,60	111,50	0,06	10,40	10,00	2,30	0,05	43,70	21,70	209,50	0,80	0,50	64,90	135	2004	
	Рагу из курицы	250	18,30	15,30	21,60	297,10	0,13	16,80	30,00	2,90	0,20	40,90	51,40	197,30	2,60	1,60	75,60	269	2017	
	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,40	0,00	49,60	142,00	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	631	2004	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	14,90	69,00	0,50	0,00	0,00	0,30	0,00	8,90	7,50	31,80	0,70	0,30	1,70		ГОСТ 2077-84	
	Выпечное изделие	50	3,30	7,20	20,50	160,00	0,08	0,02	0,00	2,40	0,03	10,70	14,10	38,40	0,70	0,30	24,00	426	2017	
	ИТОГО за обед	820	26,30	29,40	117,90	790,20	0,82	53,22	40,00	8,20	0,28	121,60	109,80	493,30	5,40	2,80	167,80			
Полдник																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Молоко в инд. упак	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004	
	Кондитерское изделие без крема	20	1,30	7,00	11,90	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	1,70	9,00	0,10	0,10	1,80		ГОСТ 24901-2014	
	Фрукт	150	0,60	0,60	15,50	70,50	0,03	7,40	0,00	0,00	0,04	28,60	18,00	24,00	3,50	0,00	0,00			
	ИТОГО за Полдник	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8			
	ВСЕГО за день		66,10	78,60	254,50	1947,10	1,67	63,52	124,20	14,00	0,93	710,10	233,20	1059,50	13,30	5,90	290,20			

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День пятый

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп-тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя первая. Пятница

Завтрак

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Блины с джемом (привидом)	225	9,30	10,20	76,80	477,00	0,70	1,80	89,30	3,00	0,12	42,80	23,20	72,30	2,00	0,90	42,70	728	2004
Йогурт фруктовый	125	3,50	3,10	17,30	112,50	0,04	0,80	25,00	0,00	0,20	148,80	17,50	112,80	0,15	0,00	0,00		ГОСТ 31981- 2013
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004
ИТОГО за Завтрак	550	13,10	13,40	111,30	651,50	0,74	4,60	84,30	3,00	0,32	199,60	45,70	195,10	3,15	0,90	42,70		

Обед

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004
Суп картофельный	250/15	5,00	3,30	20,50	132,60	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	69,20	133	2004
Тестеля рыбные с томатным соусом	160	14,00	11,40	17,80	236,80	0,10	3,20	0,10	4,40	0,00	49,60	18,80	185,60	1,20	0,80	161,00	394	2004
Картофельное пюре	180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80	520	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,20	0,00	35,40	142,00	0,06	11,20	0,00	0,10	0,00	22,00	11,90	12,00	0,10	0,00	0,40	632	2004
Выпечное изделие	50	3,70	6,30	22,00	159,00	0,06	0,00	2,00	2,30	0,80	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	24,00	424	2017
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90	45,00	0,40	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
ИТОГО за обед	630	29,2	29,4	132,4	915,4	0,9	59,2	2,1	10,1	1	170,1	122,3	479,8	5,4	2,7	324,1		

Полдник

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	707	2004
Выпечное изделие	100	9,60	13,80	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,50	0,10	269,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50	420	2017
ИТОГО за Полдник	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5		
ВСЕГО за день		51,90	56,60	290,80	1922,90	1,80	58,80	93,90	14,80	1,44	653,00	200,20	793,40	12,85	3,80	388,30		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День шестой

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			

Неделя первая. Суббота

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Плов	200	22,00	22,50	32,50	429,00	0,08	1,70	0,00	3,70	0,13	18,90	82,40	266,80	3,80	1,20	82,00		265	2017
Овощи по сезону	15	0,20	0,10	0,60	3,60	0,06	3,80	0,10	0,10	0,00	2,10	3,00	3,90	0,20	0,10	0,30		515/576	2004
Чай с сахаром	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00		685	2004
Выпечное изделие	60	7,70	8,50	22,60	169,60	0,07	0,30	0,07	0,00	0,10	155,30	14,10	126,30	0,80	1,00	29,00		533	2003
Батон йодированный	20		1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,80	17,40	0,20	0,10	0,00		10 71 11- 00248363 077-2016
ИТОГО за Завтрак	500		31,80	31,40	81,20	746,60	0,17	7,80	0,17	4,10	0,23	189,90	81,10	424,40	5,80	2,40	111,30		

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону	10	0,20	0,00	1,10	5,80	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	1,80	1,90	5,60	0,10	0,10	0,00		515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и крупой	250/15	4,90	6,70	15,80	145,00	0,00	0,80	0,20	1,30	0,00	26,40	11,70	58,50	0,70	0,40	67,70		147	2004
Котлета натуральная из птицы	100	18,90	19,50	11,00	313,60	0,01	0,60	0,30	6,30	0,30	36,50	23,10	185,80	2,30	2,30	90,80		496	2004
Калюста тушеная	180	4,60	8,30	19,30	169,20	0,06	31,70	0,12	3,50	0,12	103,70	34,60	69,10	1,40	1,20	79,70		214	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20		639	2004
Хлеб ржаной	40		2,60	0,40	19,80	82,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	9,20	10,00	42,40	1,20	0,40	2,20		ГОСТ 2077-84
ИТОГО за обед	795		31,80	34,90	98,40	649,60	0,87	34,20	0,62	12,10	0,44	210,10	98,80	364,80	6,40	4,40	230,60		

Полдник

Полдник	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в инд. упак.	200		6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Выпечное изделие	75		9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	14,00	0,90	0,10	56,80	21,60	90,20	0,90	0,40	13,20	410	2017
ИТОГО за Полдник	275		15,2	11,9	38,6	322	0,18	1,14	59,3	0,9	0,3	296,8	45,3	270,2	1,1	1,2	32,2		
ВСЕГО за день			78,80	78,20	218,20	1918,40	1,22	43,14	60,09	17,10	0,97	689,80	225,20	1059,40	13,30	8,00	374,10		

	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, г		
					В1	С	А
	4	5	6	7	8	9	10

Завтрак

Итого за неделю	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Среднее за неделю	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

Обед

Итого за неделю	175,60	185,40	754,80	5332,00	6,25	242,32	58,32
Среднее за неделю	29,3	30,9	125,8	888,7	1,0	40,4	9,7

Полдник

Итого за неделю	75,8	87,5	257,5	2127,6	1,07	30,08	221,5
Среднее за неделю	12,6	14,6	42,9	354,6	0,2	5,0	36,9

мг		Минеральные вещества, мг					
E	B2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
11	12	13	14	15	16	17	18

#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

54,50	4,25	818,20	786,10	2606,10	42,30	25,50	1212,30
9,1	0,7	136,4	131,0	434,4	7,1	4,3	202,1

9,5	1,52	1920,6	265,4	1398,7	16	6,4	177,8
1,6	0,3	320,1	44,2	233,1	2,7	1,1	29,6

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День первый

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре-цеп-тур	Сборник рецептур
							B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			

Неделя вторая. Понедельник

Завтрак

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом слив.	200	5,50	10,10	39,50	272,70	0,12	0,80	49,90	0,13	0,53	121,50	33,90	142,50	0,80	0,90	50,50	175	2017
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	11/20/30	10,00	8,00	15,00	178,60	0,20	0,20	48,30	1,00	0,10	218,60	27,20	198,10	1,20	1,40	2,80	11	2004
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00	693	2004
ИТОГО за Завтрак	475	20,40	23,10	87,00	639,30	0,38	2,60	122,60	1,13	0,83	492,30	62,40	465,20	2,40	2,90	56,30		

Обед

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону	20	0,40	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	9,90	515/575	2004
Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	250	2,30	6,70	13,40	122,20	0,05	10,70	10,00	2,40	0,05	58,50	27,00	60,70	1,00	0,40	0,40	110	2004
Котлета из мяса кур	100	18,60	14,30	17,00	270,00	0,10	16,00	0,14	3,60	0,13	82,00	38,00	164,00	2,00	0,13	31,90	498	2004
Рис отварной	180	4,60	7,30	46,70	273,60	0,36	0,00	0,00	0,40	0,02	6,40	30,60	93,50	0,60	1,00	73,00	511	2004
Компот из смеси свежих плодов слив	200	0,20	0,00	35,40	142,00	0,06	11,20	0,00	0,10	0,00	22,00	11,90	12,00	0,10	0,00	0,40	632	2004
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10	ГОСТ 2077-84	
ИТОГО за обед	770	27,40	28,50	122,90	856,60	0,91	39,90	10,14	6,80	0,20	178,10	115,30	359,80	4,60	1,83	107,40		

Полдник

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в инд. упак.	200	8,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Булочка "Янтарная"	60	9,70	19,70	25,70	323,40	0,08	0,30	0,16	0,00	0,12	226,40	18,90	164,90	0,90	0,80	8,40	437	2017
ИТОГО за Полдник	260	16,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
ВСЕГО за день		63,50	77,70	245,00	1939,30	1,47	43,90	158,20	7,93	1,35	1136,80	240,30	1169,90	8,10	6,33	191,10		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День второй

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре- цеп-тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			

Неделя вторая. Вторник

Завтрак

2	3	5	7	9		14	15	16	17		18	19	20	21					
Тесты мясные с томатным соусом	100/50	15,40	19,20	18,00		309,80	0,08	4,60	0,10	5,20	0,20	18,80	24,60	146,20	1,80	5,00	37,20	461/567	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,10	10,90	41,00		293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004
Булочка с сыром	15/20	5,00	5,00	10,30		107,00	0,02	0,10	34,50	0,40	0,04	153,80	9,40	109,00	0,40	0,50	0,00	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,10	15,20		62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004
ИТОГО за Завтрак	580	26,80	35,20	84,60		772,20	0,70	6,70	34,60	6,80	0,28	186,30	64,50	309,80	4,50	6,00	105,50		

Обед

2																			
Овощи по сезону	30	0,30	0,00	1,10		7,20	0,02	7,50	0,00	0,20	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	1,00	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом) луком	250	6,20	5,60	22,30		167,00	0,23	5,80	0,00	2,40	0,07	42,70	35,80	88,10	2,10	0,80	51,40	139	2004
Гуляш из свинины	100	10,60	28,30	2,80		309,00	0,25	0,90	0,00	2,60	0,09	20,00	22,40	128,60	2,30	2,90	7,00	260	2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	9,40	51,10		334,80	0,24	0,00	0,00	0,70	0,12	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	67,40	509	2017
Компот из черной смородины см с вит. С	200	0,20	0,10	33,00		138,00	0,01	16,00	0,00	0,10	0,00	18,00	7,00	10,40	0,30	0,00	0,20	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90		48,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10	ГОСТ 2077-84	
ИТОГО за обед	780	29,00	43,60	120,30		1002,00	1,09	30,20	0,00	6,20	0,28	107,30	239,00	500,80	11,10	5,80	128,10		

Полдник

Молоко в вид. утк.	200	6,00	6,40	9,40		120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Вареное изделие	100	9,60	13,80	26,90		271,00	0,14	9,00	7,50	1,50	0,10	260,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50	420	2017
ИТОГО за полдник	300	15,60	20,20	36,30		391,00	0,24	1,10	32,80	1,50	0,30	500,30	47,90	284,50	1,70	1,00	40,50		
ВСЕГО за день		71,40	99,00	241,10		2165,20	2,03	38,00	67,40	14,50	0,86	802,90	351,40	1095,10	17,30	12,80	274,10		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День третий

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ре-цеп-тур	Сборник рецептур
							B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	Zn		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Неделя вторая. Среда

Завтрак

2	3	5	7	9	14	15	16	17	18	19	20	21						
Оладьи с повидлом	150/20	15,20	14,60	89,30	852,40	0,30	1,00	45,10	5,70	0,40	281,10	66,20	296,70	2,70	1,40	66,80	733	2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	685	2004
Фрукт	130	0,60	0,60	12,70	61,10	0,00	13,00	0,00	0,80	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	2,60		2004
ИТОГО за завтрак	530	16,00	15,30	117,00	673,50	0,30	14,00	45,10	6,50	0,40	306,90	80,60	319,00	6,60	1,60	69,40		

Обед

2	3	5	7	9	14	15	16	17	18	19	20	21						
Овощи по сезону	10	0,30	0,00	0,20	1,30	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	1,30	2,20	0,10	0,00	0,00	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и курой	250/115	4,90	6,70	15,80	145,00	0,00	0,80	0,20	1,30	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70	0,40	57,70	147	2004
Шницель мясной	100/5	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	6,00	24,00	75,00	2,90	0,60	30,20	451	2004
Рис, овощное	180	4,20	9,10	19,20	174,60	0,72	10,80	1,10	0,80	0,00	44,40	30,00	110,40	1,30	1,10	79,80	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	9,20	10,80	42,40	1,20	0,40	2,20		ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	20																	ТУ 10.71.11- 00248383
ИТОГО за обед		30,10	30,80	112,70	650,30	1,58	12,50	1,30	6,90	0,15	125,20	101,10	309,30	6,20	2,60	170,10		677-2016

Полдник

2	3	5	7	9	14	15	16	17	18	19	20	21						
Молоко в.вид.улак	200	5,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Кондитерское изделие без крема	75	4,70	8,60	38,00	250,00	0,08	0,00	12,00	3,10	0,06	15,00	17,20	48,00	0,90	0,90	9,00	418	2017
ИТОГО за полдник	275	10,70	15,20	47,40	370,00	0,18	1,10	37,30	3,10	0,26	255,00	40,90	228,00	1,10	1,70	28,00		
ВСЕГО за день		56,80	61,30	277,10	1893,80	2,06	27,60	83,70	16,50	0,81	687,10	222,60	856,30	13,90	5,90	267,50		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День четвертый

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре- цепт- тур	Сборник рецептур
							B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Неделя вторая. Четверг																				
Завтрак																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Котлета рыбная	100	13.80	7.80	9.30	162.50	0.08	0.00	0.08	0.08	0.00	46.00	12.00	166.00	0.80	0.50	100.80	388	2004	
	Картофельное пюре	180	3.80	8.20	28.30	166.20	0.17	21.80	0.00	0.30	0.12	44.40	33.40	103.90	1.20	0.80	67.80	520	2004	
	Овощи по сезону	20	0.20	0.00	0.50	2.80	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	4.80	2.80	8.40	0.30	0.10	0.60	515/576	2004	
	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00	0.06	1.60	24.40	0.00	0.20	152.20	21.30	124.60	0.40	0.60	3.00	693	2004	
	Кондитерское изделие без крема	20		1.30	7.00	11.90	115.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.10	1.70	8.00	0.10	0.10	1.80	FOCT 24901- 2014		
	Батон йодированный	25		2.00	0.30	12.90	65.50	0.025	0.00	0.00	0.40	0.00	5.80	8.30	21.80	0.30	0.20	0.00	IV 10.71.11- 00248363 077-2016	
	ИТОГО за Завтрак	545	26.00	28.30	93.40	732.00	0.335	25.40	24.48	0.88	0.32	255.10	79.50	453.70	3.10	2.30	173.80			
Обед																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Овощи по сезону	20	0.40	0.00	2.20	11.60	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	3.60	3.80	11.20	0.20	0.20	0.00	515/576	2004	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.20	5.80	16.40	104.20	0.06	15.80	10.00	2.40	0.05	58.10	23.00	55.10	0.80	0.40	51.00	124	2004	
	Плов	200	22.00	22.50	32.50	429.00	0.08	1.70	0.00	3.70	0.13	18.90	57.40	286.60	3.60	1.20	82.00	265	2017	
	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0.40	0.00	48.60	142.00	0.00	18.00	0.00	0.10	0.00	13.80	7.10	5.90	0.30	0.00	0.20	631	2004	
	Булочка "Янтарная"	60	9.70	19.70	25.70	323.40	0.08	0.30	0.16	0.00	0.12	226.40	18.90	164.90	0.90	0.80	8.40	437	2017	
	Хлеб ржаной	20		1.30	0.20	9.90	46.00	0.34	0.00	0.00	0.20	0.00	4.60	5.00	21.20	0.60	0.20	1.10	FOCT 2077-84	
	ИТОГО за обед	780	36.00	48.20	130.30	1056.20	0.56	34.60	10.16	6.60	0.30	325.40	110.20	525.10	6.40	2.80	142.70			
Полдник																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Молоко в инд. упак.	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.10	1.10	25.30	0.00	0.20	240.00	23.70	180.00	0.20	0.80	19.00	697	2004	
	Кондитерское изделие без крема	70	4.00	15.00	29.40	268.80	0.05	0.04	9.80	4.80	0.04	12.90	14.50	39.30	0.80	1.20	36.20	446	2017	
	ИТОГО за Полдник	270	10.00	21.40	38.80	388.80	0.15	1.14	35.10	4.80	0.24	252.90	38.20	219.30	1.00	2.00	55.20			
	ВСЕГО за день		72.00	97.90	262.50	2177.00	1.045	61.14	69.74	12.28	0.86	833.40	227.90	1198.10	10.50	7.10	371.70			

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День пятый

МЕТОДИКА ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше																			Сборник рецептов	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. дм. г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ ре-цеп-тур	Сборник рецептов
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			

Неделя вторая. Пятница

Завтрак

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Омлет натуральный с сыром	200	24.80	37.20	3.10	454.00	0.13	0.40	48.40	1.10	0.13	348.70	29.10	418.40	3.83	2.40	85.30	342	2004
Бутерброд с ветчиной	25/25	4.90	4.50	12.90	113.30	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	7.10	13.70	55.30	0.90	0.60	2.20	6	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.30	0.10	15.20	87.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	686	2004
ИТОГО за Завтрак	545	30.00	41.80	31.20	629.30	0.230	2.40	48.40	1.80	0.13	363.80	47.80	481.70	5.70	3.00	87.50		

Обед

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону	40	0.50	0.10	1.50	9.60	0.00	10.00	0.10	0.20	0.00	5.60	8.00	10.40	0.40	0.10	0.60	515/576	2004
Рассольник ленинградский	250	3.40	4.00	20.00	135.00	0.25	8.30	0.30	1.30	0.00	29.50	23.60	73.00	0.90	0.30	54.10	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	12.80	14.40	3.50	203.50	0.13	11.40	13.50	2.50	0.13	34.30	19.60	129.90	2.10	1.50	20.50	488	2004
Макаронные изделия отварные	180	8.10	10.90	41.00	293.40	0.60	0.00	0.00	1.20	0.04	5.90	25.30	44.60	1.30	0.50	68.20	518	2004
Компот из черной смородины с/м с вкл. С	200	0.20	0.10	33.00	138.00	0.01	16.00	0.00	0.10	0.00	18.00	7.00	10.40	0.30	0.00	0.20	634	2004
Батон издрюченный	25																	ТУ 10.71.11-00248363
		2.00	0.30	12.90	65.60	0.03	0.90	0.00	0.40	0.00	5.80	8.30	21.80	0.30	0.20	0.00		077-2016
Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	9.90	46.00	0.34	0.00	0.00	0.20	0.00	4.80	5.00	21.20	0.60	0.20	1.10		ГОСТ 2077-84
ИТОГО за обед	780	26.30	30.00	121.80	891.00	1.36	43.70	13.90	5.90	0.17	103.70	96.70	311.30	5.90	2.80	145.00		

Полдник

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Сок плодово-ягодный	200	1.00	0.00	20.20	89.00	0.02	4.00	0.00	0.20	0.02	14.60	8.00	14.00	2.60	0.00	0.00	707	2004
Выпечной изделие	100	8.60	13.80	26.90	271.00	0.14	0.00	7.50	1.50	0.10	269.30	24.20	194.50	1.50	0.20	21.50	420	2017
ИТОГО за Полдник	300	10.60	13.80	47.10	359.00	0.16	4.00	7.50	1.70	0.12	283.90	32.20	118.50	4.30	0.20	21.50		
ВСЕГО за день		66.90	85.60	200.10	1676.30	1.7	50.10	69.8	9.40	0.42	750.80	176.70	911.50	15.90	6.00	254.00		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День шестой

№	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								№ рецептур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I				
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				

Неделя вторая. Суббота

Завтрак

данные	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Жаркое по-домашнему	200	18.50	20.70	19.90		332.20	0.13	7.20	0.00	3.60	0.20	34.80	46.50	235.30	4.40	0.70	84.40	359	2017
Овощи по сезону	24	0.20	0.00	0.30		3.30	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	5.30	3.30	5.50	0.30	0.00	0.00	515/576	2004
Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00		60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	665	2004
Батон изюмный	20	1.60	0.20	10.30		52.40	0.02	0.00	0.00	0.30	0.00	4.60	6.60	17.40	0.20	0.10	0.00	19/10.71.11-00248363077-2018	2017
Выпечное изделие	75	9.20	5.50	29.20		202.00	0.08	0.04	34.00	0.90	0.10	50.80	21.60	90.20	0.90	0.40	13.20	410	2017
ИТОГО за завтрак	545	29.70	26.50	73.70		654.80	0.230	8.04	34.00	4.80	0.30	109.50	64.00	356.60	6.80	1.20	97.60		

Обед

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону	15	0.40	0.00	1.00	6.00	0.00	0.60	0.00	0.15	0.60	2.70	5.70	8.40	0.20	0.20	0.00	515/576	2004	переводится как в 2004
Суп картофельный	250	5.00	3.30	20.50	132.60	0.11	12.00	0.00	2.70	0.08	35.00	36.70	113.70	1.30	0.50	69.20	431	2004	
Пюре картофельное	100	13.60	13.60	4.00	195.00	0.19	28.90	5.50	3.00	1.40	25.60	14.80	223.30	4.80	3.60	86.00	133	2004	
Овощи тушеные с картофелем	180	10.40	9.40	51.10	334.80	0.24	0.00	0.00	0.70	0.12	12.80	163.00	244.70	5.50	1.80	67.40	508	2004	
Напиток из смеси сокофруктов с вит. С	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.00	0.70	0.00	0.50	0.02	32.50	17.50	23.40	0.70	0.00	0.20	659	2004	
Батон изюмный	20																19/10.71.11-00248363077-2018	2017	
Хлеб ржачий	20	1.30	0.20	9.90	46.00	0.34	0.00	0.00	0.20	0.00	4.60	5.00	21.20	0.60	0.20	1.10	ГОСТ 2677-84		
ИТОГО за обед	780	32.90	26.70	128.20	690.80	0.90	42.20	5.50	7.55	2.22	122.80	249.30	652.10	13.30	6.40	223.90			

Полдник

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в мед. угле	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.10	1.10	25.30	0.00	0.20	240.00	23.70	180.00	0.20	0.80	19.00	697	2004	
Фрукт	130	0.60	0.60	12.70	61.10	0.00	13.00	0.90	0.80	0.00	25.00	10.40	14.30	2.90	0.20	2.60			
Кашицеобразное изделие без крема	20	1.30	7.00	11.80	115.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.10	1.70	9.00	0.10	0.10	1.80	ГОСТ 24901-2014		
ИТОГО за полдник	350	7.90	14.00	34.00	296.10	0.10	14.10	25.30	0.80	0.20	262.90	35.80	203.30	3.20	1.10	23.40			
ВСЕГО за день		70.50	67.20	235.90	1841.80	1.230	64.34	64.80	13.15	2.72	486.20	369.10	1212.00	23.30	8.70	344.90			

	Наименование блюдов	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	2	3	4	5	6	7	8	9

Завтрак

Итого за неделю			148,90	170,20	486,80	4101,20	2,18	59,14
Среднее за неделю			24,81667	28,36667	81,13333	683,5333	0,3625	9,856667

Обед

Итого за неделю			181,70	207,80	736,20	5546,90	6,40	203,10
Среднее за неделю			30,28333	34,63333	122,7	924,4833	1,065833	33,85

Полдник

Итого за неделю			70,50	110,70	238,70	2245,30	1,01	22,84
Среднее за неделю			11,75	18,45	39,78333	374,2167	0,168333	3,806667

Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
10	11	12	13	14	15	16	17	18

309,18	21,91	2,26	1704,90	438,80	2386,00	29,10	17,00	590,10
51,53	3,651667	0,376667	284,15	73,13333	397,6667	4,85	2,833333	98,35

41,00	39,95	3,32	962,50	911,60	2658,40	47,50	22,23	917,20
6,833333	6,658333	0,553333	160,4167	151,9333	443,0667	7,916667	3,705	152,8667

163,46	11,90	1,44	2029,80	237,60	1398,50	12,40	7,60	196,00
27,24333	1,983333	0,24	338,3	39,6	233,0833	2,066667	1,266667	32,66667

	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
					В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак

Итого за меню	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Среднее по меню	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

Обед

Итого за меню	357,30	393,20	1491,00	10878,90	12,65	445,42	99,32	94,45	7,57	1780,70	1697,70	5264,50	89,80	47,73	2129,50
Среднее по меню	29,78	32,77	124,25	906,58	1,05	37,12	8,28	7,87	0,63	148,39	141,48	438,71	7,48	3,98	177,46

Полдник

Итого за меню	146,30	198,20	496,20	4372,90	2,08	52,92	384,96	21,40	2,96	3950,40	503,00	2797,20	28,40	14,00	373,80
Среднее по меню	12,19	16,52	41,35	364,41	0,17	4,41	32,08	1,78	0,25	329,20	41,92	233,10	2,37	1,17	31,15

Итого среднее за день #####

Нормативная документация

- СанПин 2.4.5.2409-08
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. ВТ Лапшиной
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. под ред. Могильного МЛ. Тутельяна В.А.

Департамент образования мэрии города Ярославля (примерное меню)