

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство
гимназия» уджсикасö велöдан канму учреждение

ПРИКАЗ

29.11.2024г

№ 1120-од

г. Сыктывкар

Об утверждении двухнедельного меню.

В соответствии п. 8.1.3. СанПин 2.3/2.43590-20 от 01.01.2021 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, с целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся в Гимназии, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2024-2025 учебном году

Приказываю:

1. Утвердить двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте 7-11 лет и 12-18 лет на зимний период, действие которого вступает в силу с 01.12.2024 (приложение).
2. Поварам, находящимся на смене, строго соблюдать выполнение двухнедельного меню и проводить контроль за технологией приготовления блюд. (ответственный: Давыдова О.Ф., заведующий производством).
3. Кладовщику Ренне И.В. обеспечить выдачу продуктов питания согласно двухнедельному меню и осуществлять постоянный контроль за условием их хранения.
4. Разместить на сайте Гимназии утвержденное двухнедельное меню на осенний период. (ответственный: Мартынова А.В., заведующий отделом)
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

Ревунец В.М.

Давыдова О.Ф. 28-64-13 (516) заведующий производством

УТВЕРЖДАЮ:

Директора Государственного
профессионального образовательного
учреждения «Гимназия искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А.
Спиридонова

В.М. Ревунець

« 29 » _____ Ноября _____ 2022 г.

Меню двухнедельное

**для обучающихся государственного профессионального
образовательного учреждения «Гимназии искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
(из числа городских детей)**

Зима: Декабрь, Январь, Февраль.

Сезон: зима. День – понедельник. Неделя – первая.																							
Прием пищи, наименование блюд	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша гречневая молочная	200	5,5	3,4	8,6	229	147	31,6	0,17	42,6	0,06	1,54	250	7,91	11,13	31,86	259,23	184,3	39,57	0,21	53,2	0,08	1,92	234
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0,00	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с сахаром	200	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,30	200	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	464
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		9,1	3,1	56,5	296,5	231,2	39,3	2,072	34,9	0,255	2,84		17,01	14,23	88,36	555,73	261,6	78,87	2,282	88,1	0,275	3,22	
Отношение:		1,1	1	4,1									1	1	4,1								
Обед:																							
Салат из свеклы с сыром	80	1,3	6,2	6,1	8,5	35,5	20,5	1,02	0	0,04	13,3	100	1,56	7,44	7,32	102	42,6	24,6	1,22	0	0,048	15,96	2
Щи из свежей капусты	250	7,47	3,67	16,2	127,7	46,75	36,7	2,68	20	0,26	0,5	300	8,97	4,41	19,44	153,3	5,1	44,1	3,22	24	0,31	0,6	128
Котлета "Школьная"	100	11,7	8,9	10,2	168	38,5	16,5	1,72	19,8	0,12	0,7	120	14,7	11,1	12,7	210	48,1	20,6	2,15	24,7	0,14	0,8	347
Перловка отварная	150	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	200	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377
Соус томатный																							
Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		37,57	29,37	149,3	944,8	234,9	166,5	10,51	124,6	0,865	30,6		45,78	36,15	181,3	1145,5	222,7	190,3	11,97	143,5	0,983	34,71	
Отношение:		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2								
Полдник:																							
Пирожок с рисом и яйцом	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	536
Кисель	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	-
Итого:		8,46	14,28	38,36	361,4	26,1	14,4	1,27	15,8	0,1	0		8,46	14,28	38,36	361,4	26,1	14,4	1,27	15,8	0,1	0	
Отношение:		1	1,6	3,4									1	1,6	3,4								
Итого:		#####	104,9	429,9	2963,5								123,7	124,3	525,6	3310,3							
Отношение:		1	1,05	4									1	1	4								
Сезон: зима День – вторник. Неделя – первая.																							
Прием пищи, наименование блюд	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша молочная пшенинная жидкая	200	4,67	6,8	15,36	138,9	119,7	37,1	0,93	37	0,146	1,18	250	5,84	8,51	19,2	176,73	149,7	46,37	1,17	46,25	0,18	1,47	233
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79

Кофейный напиток	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		13,77	13,74	93,19	422,1	254,1	92,4	3,582	81,4	0,351	2,88		14,94	15,45	97,03	459,93	284	101,7	3,822	90,65	0,385	3,17	
Отношение:		1	1	3,9									1	1	3,9								
Обед:																							
Салат из белокачаной капусты	80	1,28	5	6,96	76,8	36,48	13,84	0,48	0	0,024	15,76	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	17,3	0,6	0	0,03	19,7	1
Рассольник «Ленинградский»	250	5,2	6	16,2	142,3	18,17	26,2	0,89	0	0,09	7,07	300	6,2	7,2	19,4	170,5	21,81	31,44	1,06	0	0,1	8,49	100
Кура в соусе	100	9,78	16,1	0,1	185	29	13,24	1,24	0	0,11	0	120	10,5	17,1	0,2	197	32	15,7	1,36	0	0,14	0	353
Макароны отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,81	1,42	45,76	0,06	0	256
Компот из ягод заморож	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	491
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	2,4	0,6	22	105,6	21	19	1	20	0,1	1	150	2,4	0,6	22	105,6	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		15,83	17,15	75,22	522,65	127,9	101,2	5,97	59,32	0,449	40,33		17,04	14,84	81,32	633,5	102,7	98,05	6,13	70,76	0,475	25,99	
Отношение:		1	0,9	4,1									1	0,9	4,1								
Полдник:																							
Ватрушка с джемом	100	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	100	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	530
Чай с молоком	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460
Итого:		1,74	2	21,7	114,27	341,1	40,5	1,07	83,5	0,12	2,9	200	1,74	2	21,7	114,27	341,1	40,5	1,07	83,5	0,12	2,9	
Отношение:		1,5	0,9	4									1,5	0,9	4								
Итого:		106,5	106,7	380,2	2755,2								134,4	122,1	429,4	3112,8							
Отношение:		1	1	4									1,1	1	4								

Сезон: зима День – среда. Неделя –первая.																								
Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет				Химический состав блюда						№ рецепта		
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1		C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак:																								
Омлет с сыром	200	26,5	29,1	4,3	385	538	22,5	3,2	408	0,11	0,57	250	33,2	36,4	5,3	482	675,5	56,4	4	510,3	0,14	0,71	275	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
какао на молоке	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	464	
Хлеб пшеничный	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		39,4	33,4	99,1	781,4	615,3	61,8	5,272	442,9	0,305	1,87		46,1	40,7	100,1	878,4	752,8	95,7	6,072	545,2	0,335	2,01		
Отношение:		1,1	1	4									1,1	1	4									
Обед:																								
Горошек зеленый	80	1	6,2	3,2	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	100	1,5	9,3	5,25	109,5	26,25	24,45	1,08	0	0,075	20,1	148	
Борщ с фасолью	250	1,5	4,5	4,225	63,5	40,18	19,98	0,765	0	0,043	4,475	300	1,8	5,4	5,07	76,2	48,21	23,97	0,918	0	0,051	5,37	106	
Бефстроганов из говядины	100	11,68	14,21	11,74	171,52	16,9	23,5	2,67	26	0,04	0,6	120	14,6	17,76	8,24	214,4	14,08	19,58	2,22	21,66	0,03	0,5	327	
Греча отварная	150	3,24	4,74	22,57	145,95	18,13	13,96	0,65	22,8	0,03	0	200	4,32	6,32	30,1	194,6	24,18	18,62	0,87	30,4	0,04	0	205	

Компот из фруктов и ягод	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	2/585
Хлеб ржаной	100	2,4	0,6	22	105,6	21	19	1	20	0,1	1	150	2,4	0,6	22	105,6	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		22,22	26,35	97,81	675,07	140,1	127,4	8,265	93,8	0,438	21,08		26,72	34,58	103,9	803,1	160,1	140,3	8,548	97,06	0,471	28,57	
Отношение:		1,05	1	4									1,05	1	4,1								
Полдник:																							
Ваиушка королевская	100	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	100	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	542
Сок	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	484
Итого:		7,7	4,2	66,2	341,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0		7,7	4,2	66,2	341,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0	
Отношение:		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2								
Итого:		113,1	115,8	453,1	3496,9								125,7	131,9	540,9	3723,2							
Отношение:		1	1	4									1	1	4,05								

Сезон: зима День – четверг. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюд	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	121,7	27,54	1,23	37	0,1	1,18	250	9,3	10,08	44,1	304,9	152,1	34,42	1,23	46,25	0,125	1,47	230
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		16,54	11,77	87,58	527,12	203,8	71,04	4,102	71,9	0,295	2,48		18,4	13,78	96,4	588,1	234,2	77,92	4,102	81,15	0,32	2,77	
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								
Обед:																							
Салат из свежей капусты с морковью и кукурузой	80	1	6,2	3,6	74	14,2	19	0,86	0	0,06	21,4	100	1,2	7,4	4,3	88,8	17	22,8	1,03	0	0,07	25,6	17
Свекольник	250	2,05	4,75	10,7	93,75	40,9	30,02	1,53	0	0,06	8,12	300	2,46	5,7	12,87	112,5	49,08	36,03	1,83	0	0,07	9,75	98
Шницель рыбный натуральный	100	11,76	8,88	10,16	168	38,48	16,48	1,72	19,76	0,11	0,64	120	14,7	11,1	12,7	210	48,1	20,6	2,15	24,7	0,14	0,8	310
Картофельное пюре	150	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	200	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377
Компот из замор плодов	200	0,1	0	15,8	65,8	11	6,7	0,68	0	0,01	1,7	200	0,1	0	15,8	65,8	11	6,7	0,68	0	0,01	1,7	489
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		31,51	30,23	141,5	975,15	199,6	157	8,95	104,6	0,665	38,86		38,51	37,2	171,9	1190,3	232,9	179,1	10,14	119,5	0,755	46,1	
Отношение:		1,5	1	5									1,5	1	5								
Полдник:																							
Шаньга с картофелем	100	7,1	4,2	33,6	245,2	23,25	5,75	0,46	23,25	0,05	0	100	7,1	4,2	33,6	245,2	23,25	5,75	0,46	23,25	0,05	0	532

Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		10,76	9,3	55,62	350,8	240	102,6	4,102	71,9	0,295	2,48		12,12	10,85	62,07	396,05	234,2	77,92	4,402	81,15	0,315	2,77	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Обед:																							
Свекла порционная	100	1,2	6,2	6,2	85	34,9	13	1,27	0	0,03	15,5	120	1,44	7,44	7,44	102	41,88	15,6	1,524	0	0,036	18,6	31
Суп картофельный с макаронами	250	11,07	3,92	16,07	143,75	44,85	43,97	1,42	23,55	0,17	12,07	300	13,3	4,71	19,3	172,6	53,87	52,82	1,71	0,2	14,5	1,71	120
Плов из отварной птицы	250	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	300	21,6	22,32	50,64	489,6	26,52	63,48	2,34	0	0,072	0,24	375
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		43,27	31,22	173,6	1158,4	166	176,3	8,33	68,55	0,535	29,97		51,74	37,57	208,5	1391,4	186,4	198,3	9,264	45,2	14,88	22,75	
Отношение:		1	1	4,1									1	0,9	4,1								
Полдник:																							
Булка сладкая	100	4	3,4	22,4	136	9,5	5,8	0,5	23,2	0,05	0	100	4	3,4	22,4	136	9,5	5,8	0,5	23,2	0,05	0	532
Кисель из концентрата	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	484
Итого:		4,8	3,4	45	232	11,2	5,8	0,51	23,2	0,05	0		4,8	3,4	45	232	11,2	5,8	0,51	23,2	0,05	0	
Отношение:		1	1,9	3									1	1,9	3								
Итого:		112	117,3	488,2	3121,5								133,2	132,9	570,4	3494,3							
Отношение:		1	1	4									1	1	4,1								
Сезон: зима День – вторник. Неделя – вторая.																							
Прием пищи, наименование 																							

Печень в соусе	130	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	130	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	77
Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,07	1,42	45,76	0,06	0	256
Соус томатный с овощами	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	420
Компот из изюма	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	298,2	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		31,77	34,68	183,5	1147,3	156,8	119,6	7,82	98,32	0,415	24,79		36,69	339,8	204,7	1286,7	192,1	145,7	8,74	109,8	0,47	33,1	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Полдник:																							
Шаньга с квртофелем	100	5,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	0,76	32,4	0,09	1,3	100	5,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	0,76	32,4	0,09	1,3	530
Чай с сахаром	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	457
Итого:		6,6	5,4	49,9	277	43,5	16,4	0,77	32,4	0,09	1,3		6,6	5,4	49,9	277	43,5	16,4	0,77	32,4	0,09	1,3	
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								
Итого:		86,39	87,49	415,8	2833								99,2	97,5	478,2	3146							
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								
Сезон: зима День – среда. Неделя – вторая.																							
Прием пищи, наименование 																							

Сезон: зима День – пятница. Неделя – вторая.																							
Прием пищи, наименование блюد	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Омлет с сыром	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	250	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	275
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		22,4	24,74	33,32	447,64	222,6	70,08	5,712	283,4	0,336	1,77		22,4	24,74	33,32	447,64	222,6	70,08	5,712	283,4	0,336	1,77	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Обед:																							
Огурец консервированный	80	1	6,2	3,2	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	100	1,5	9,3	5,25	109,5	26,25	24,45	1,08	0	0,075	20,1	148
Щи из квашенной капусты	250	7,47	3,6	16,2	127,7	46,7	36,7	2,7	20	0,26	0,5	300	8,9	4,4	19,4	153,3	56,1	44,1	3,2	24	0,3	0,6	128
Зразы из говядины	100	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	120	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	77
Пюре картофельное	150	13	9,3	40,28	130,8	18,13	13,96	0,65	22,8	0,03	0	200	15	12,4	53,7	152,3	24,18	18,62	0,87	30,4	0,04	0	385
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		41,07	33,4	179,3	986,3	157,5	134,3	8,78	87,8	0,635	16,2		50	42,6	228	1100,8	191,8	165,8	9,86	99,4	0,72	23,01	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Полдник:																							
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469
Запечанка из творога	130	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	130	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Соус шоколадный	50	2,7	2,6	21,1	119,5	69,3	27,1	1,1	9	0,01	0,01	50	2,7	2,6	21,1	119,5	69,3	27,1	1,1	9	0,01	0,01	443
Итого:		24,3	18	49,9	394,53	561,3	92,3	2,41	113,5	0,21	2,61		24,3	18	49,9	394,53	561,3	92,3	2,41	113,5	0,21	2,61	
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								
Итого:		105,2	110,4	460,6	3011,9								121	135,1	523,1	3323,2							
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								
Сезон:зима День – суббота. Неделя – вторая.																							
Прием пищи, наименование блюд	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша пшениная молочная	200	5,36	6,48	30,42	201,4	129,6	22,94	0,95	39	0,072	0,7	250	6,7	8,1	38,03	251,75	162	28,68	1,19	48,75	0,09	1,63	231
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75

Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		19,06	16,48	82,72	560,2	382,9	70,28	3,042	125,9	0,267	2,14		20,4	18,1	90,33	610,55	415,3	76,02	3,282	135,7	0,285	3,07	
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								
Обед:																							
Помидор в с/с	80	1	6,2	3,6	74	14,2	19	0,86	0	0,06	21,4	100	1,2	7,4	4,3	88,8	17	22,8	1,03	0	0,07	25,6	17
Суп овощной	250	1,72	4,52	8,95	83,25	29,1	21,67	0,82	0,1	0,075	1,7	300	3,21	3,09	20,1	120,9	27,48	29,19	1,3	2,04	0,12	9,33	117
Плов из отварной птицы	250	12,96	10,6	4,43	172	21,12	14,16	4,82	726	0,18	7,84	300	16,2	14,1	5,9	215	26,4	17,7	6,03	726	0,25	9,8	356
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	
Итого:		15,62	13,32	117,2	661,85	106,4	100,7	5,61	45,1	0,42	34,2		19,71	13,69	151	719,9	107,6	112	6,26	47,04	0,475	46,03	
Отношение:		1,2	1	3,9									1,2	1	3,9								
Итого:		111,1	118,9	477,5	2978,3								120,9	135,1	525,3	3371,1							
Отношение:		1	1,05	4									1	1,05	4								
Примечание:																							

№ 1 – Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных

Салаты из свежих овощей готовятся из овощей нового урожая !