

**Министерство образования и молодежной политики
Республики Коми
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара
(ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ РК «С(К)Ш № 41»
г.Сыктывкара

_____ Т.В. Насибулина
«__» _____ 20__ г.

**Примерное двухнедельное меню
горячего питания для обучающихся 1-4, 5-11 классов
ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара,
получающие в установленном порядке
бесплатное питание.**

Двухнедельное меню столовой ГОУ РК "С(К)Ш № 41 г. Сыктывкара

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений"
часть 1, часть 2 Пермь 2001г., Пермь 2013г.

	Наименование блюд	Возраст детей (лет)		Ккалории								№ по сборнику рецептур
		с 7-11 лет	с 11-18 лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	
День 1 (1 неделя)												
Понедельник												
Завтрак 8.00	Суп молочный с макарон	250	250	195.10	195.10	6.98	6.98	7.65	7.65	24.66	24.66	Пермь 2013 №165
	Какао с молоком	200	200	153.92	153.92	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	Пермь 2013 №496
	Сочник с творогом	100	100	335.00	335.00	8.00	8.00	17.40	17.40	36.00	36.00	Сыктывкар х/к
	Яйцо вареное	1/40	1/40	63.00	63.00	5.10	5.10	4.60	4.60	0.30	0.30	Пермь 2013 №300
	Фрукт (апельсин)	1шт	1шт	95.00	95.00	2.25	2.25	0.50	0.50	21.00	21.00	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	790	790	650.12	650.12	19.60	19.60	27.53	27.53	80.41	80.41	
Обед 11.20	Щи из св. капусты и картоф	250	250	107.84	107.84	2.09	2.09	6.33	6.33	10.64	10.64	Пермь 2001№55
	Биточки рубленные с соусом	100/30	100/30	252.50	252.50	15.25	15.25	16.70	16.70	8.20	8.20	Пермь 2013№381
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	211.10	281.50	5.50	7.40	5.30	7.10	35.30	47.10	Пермь 2013 №237
	Компот из чернослив	200	200	92.00	92.00	0.33	0.33	0.00	0.00	22.66	22.66	Пермь 2013 №512
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.88	29.88	Пермь 2013 №109
	Итого за обед:	750	840	749.04	862.24	25.05	27.89	28.61	30.55	96.68	118.48	
Итого за день:	1540	1630	1399.16	1512.36	44.65	47.49	56.14	58.08	177.09	198.89		

	Наименование блюд	Возраст детей (лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
		с 7-11 лет	с 11-18 лет	ВИТ В1	ВИТ В1	ВИТ С	ВИТ С	ВИТ А	ВИТА	ВИТ Е	ВИТ Е	ВИТ Са	ВИТ Са	ВИТ Р	ВИТ Р	ВИТ Mg	ВИТ Mg	ВИТ Fe	ВИТ Fe
День 1 (1 неделя)																			
Завтрак 8.00	Суп молочный с макарон	250	250	0.095	0.10	1.15	1.15	0.05	0.05	0.32	0.32	205.50	205.50	171.00	171.00	26.25	26.25	0.45	0.45
	Какао с молоком	200	200	0.04	0.04	1.30	1.30	0.02	0.02	0.00	0.00	124.00	124.00	110.00	110.00	27.00	27.00	0.80	0.80
	Сочник с творогом	100	100																
	Яйцо вареное	1/40	1/40	0.03	0.03	0.00	0.00	0.10	0.10	0.20	0.20	22.00	22.00	77.00	77.00	5.00	5.00	1.00	1.00
	Фрукт (апельсин)	1шт	1шт	0.1	0.10	150.00	150.00	0.00	0.00	0.50	0.50	85.00	85.00	57.50	57.50	32.50	32.50	0.75	0.75
	Итого завтрак:	555	555	0.265	0.27	152.45	152.45	0.17	0.17	1.02	1.02	436.50	436.50	415.50	415.50	90.75	90.75	3.00	3.00
Обед 11.20	Щи из св. капусты и картоф	250	250	0.057	0.06	18.48	18.48	0.00	0.00	2.38	2.38	34.00	34.00	47.50	47.50	22.25	22.25	0.80	0.80
	Биточки рубленные с соусом	80/30	100/30	0.09	0.09	0.00	0.00	0.04	0.04	0.50	0.50	39.00	39.00	185.00	185.00	26.00	26.00	2.80	2.80
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	0.207	0.28	0.00	0.00	0.04	0.05	0.62	0.82	14.25	19.00	202.65	27.02	135.30	180.40	4.50	6.06
	Компот из чернослив	200	200	0	0.00	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	10.00	6.00	6.00	3.00	3.00	0.60	0.60
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.56	0.84	14.00	21.00	63.20	94.80	18.80	28.20	1.56	2.34
	Итого за обед:	750	840	0.426	0.53	12.98	19.28	0.08	0.09	4.05	4.54	111.25	121.75	504.35	360.32	205.35	259.85	10.26	12.60
Итого за день:	1305	1395	0.69	0.80	165.43	171.73	0.25	0.26	5.07	5.56	547.75	558.25	919.85	775.82	296.10	350.60	13.26	15.60	

Наименование блюд	Возраст детей (лет)		Калории								№ технологич карточки
	с 7 -11 л	с 11-18 л	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 2 (1 неделя)

Вторник

Завтрак 8.00	Запеканка из творога	150/30	200/50	342.20	456.60	29.22	39.00	12.10	16.15	29.10	38.80	Пермь 2001 № 124
	Чай с сахар. и лимон	200/7	200/7	61.60	61.60	0.07	0.07	0.01	0.01	15.30	15.30	Пермь 2001№ 265
	Батон нарезной	30	30	78.60	78.60	2.25	2.25	0.87	0.87	15.42	15.42	Пермь 2013 №111
	Яблоко	1шт	1шт	47.00	47.00	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	510	580	529.40	643.80	31.94	41.72	13.38	17.43	69.62	79.32	

Обед 11ч20м	Огурец соленый	50	50	7.5	7.5	0.4	0.4	0.05	0.05	0.85	0.85	Пермь 2013 №107
	Свекольник	250	250	97.00	97.00	2.17	2.17	4.45	4.45	12.00	12.00	Пермь 2013 №131
	Жаркое по-домашн	130/80	200/80	334.10	493.50	22.54	33.30	17.30	25.60	22.13	32.70	Пермь 2001 №163
	Компот из кураги	200	200	92.00	92.00	0.33	0.33	0.00	0.00	22.66	22.66	Пермь 2013 №512
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.88	29.88	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	750	840	616.20	818.40	27.32	39.02	22.08	30.52	77.52	98.09	
Итого за день:	1260	1420	1145.60	1444.80	59.43	80.74	35.46	47.95	147.14	177.41		

Наименование блюд	Возраст детей (лет)		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
	7 -11	11-18	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe

День 2 (1 неделя)

Вторник

Завтрак 8.00	Запеканка из творога	150/30	200/50	0.007	0.09	0.6	0.8	0.2	0.27	0.7	0.93	297	395	347	462	38	50.6	1	1.35
	Чай с сахар. и лимон	200/7	200/7	0	0	2.8	2.8	0	0	0	0	14.2	14.2	4	4	2	2	0.2	0.2
	Батон нарезной	30	30	0.033	0.033	0	0	0	0	0.51	0.51	5.7	5.7	19.5	19.5	3.9	3.9	0.36	0.36
	Яблоко	1шт	1шт	0.03	0.03	10	10	0	0	0.2	0.2	16	16	11	11	9	9	2.2	2.2
	Итого завтрак:	410	480	0.07	0.153	23.4	13.6	0.2	0.27	1.41	1.64	332.9	430.9	382	496.5	52.9	65.5	3.76	4.11

Обед 11ч20м	Огурец соленый	50	50	0.01	0.01	2.5	2.5	0	0	0.05	0.05	11.5	11.5	12	12	7	7	0.3	0.3
	Свекольник	250	250	1.04	1.04	9.18	9.18	0.038	0.38	0.25	0.25	37.75	37.75	69.3	69.25	31	31	1.5	1.5
	Жаркое по-домашн	130/80	200/80	0.167	0.24	7.95	11.4	0.041	0.06	0.836	1.2	37	52.5	278	399	58.2	84	3.5	5.1
	Компот из кураги	200	200	0	0	0.8	0.8	0	0	0	0	10	10	6	6	3	3	0.6	0.6
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	750	840	1.289	1.398	20.43	23.88	0.079	0.44	1.696	2.34	110.25	132.75	428	581.05	118	153.2	7.46	9.84
Итого за день:	1160	1320	1.359	1.551	43.83	37.48	0.279	0.71	3.106	3.98	443.15	565.65	810	1077.55	170.9	218.7	11.22	13.95	

	Наименование блюд	Возраст детей(лет)		Калории								№ технолог		
		с 7 -11 лет	с 11-18лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	карты		
День 3 (1неделя)														
Среда														
Завтрак	Макароны с сыром	180/20	200/25	275.00	316.25	12.10	13.92	10.10	11.62	34.00	39.10	Пермь 2013 №295		
	Кофейн напиток на молоке	200	200	118.70	118.70	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	Пермь 2013 №501		
	Маффин с шоколадом	100	100	405.00	405.00	5.00	5.00	21.00	21.00	47.50	47.50	Сыктывкарс х/з		
	Мандарин	1шт.	1шт.	38.00	38.00	0.80	0.80	0.00	0.00	8.60	8.60	Пермь 2013 №112		
	Итого завтрак:	600	625	836.70	877.95	20.69	22.51	34.29	35.81	109.81	114.91			
Обед	Суп из овощей	250	250	117.10	117.10	3.80	3.80	18.30	18.30	12.60	12.60	Пермь 2001 №93		
	Плов из отвар говядины	210	280	439.29	585.75	25.55	34.07	21.72	28.96	35.40	47.20	Пермь 2013 №370		
	Помидор в с/с	50	50	16.00	16.00	0.88	0.88	0.08	0.08	2.80	2.80	Пермь 2013 №107		
	Компот из яблок	200	200	60.64	60.64	0.16	0.16	0.00	0.00	15.00	15.00	Пермь 2001 №254		
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.88	29.88	Пермь 2013 №109		
	Итого обед:	750	840	718.63	907.89	32.27	41.73	40.38	47.76	85.68	107.48			
Итого за день:		1350	1465	1555.33	1785.84	52.96	64.24	74.67	83.57	195.49	222.39			

	Наименование блюд	Возраст детей(лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
		с 7 -11 лет	с 11-18лет	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe
День 3 (1неделя)																			
Среда																			
Завтрак	Макароны с сыром	180/20	200/25	0.08	1	0.1	0.13	0.07	0.09	1	1.25	207	257.75	168	210	20	25	1.1	1.38
	Кофейн напиток на молоке	200	200	0.04	0.04	1.3	1.3	0.02	0.02	0	0	126	126	90	90	14	14	0.1	0.1
	Маффин с шоколадом	100	100	0.06	0.06	0.1	0.1	0.11	0.11	0.07	0.07	46	46	83	83	10	10	0.6	0.6
	Мандарин	1шт.	1шт.	0.06	0.06	38	38	0	0	0.2	0.2	35	35	17	17	11	11	0.1	0.1
	Итого завтрак:	500	500	0.24	1.16	39.5	39.53	0.2	0.22	1.27	1.52	414	464.76	358	400	55	60	1.9	2.18
Обед	Суп из овощей	250	250	0.11	0.11	15.7	15.7	0.04	0.04	0.25	0.25	49.75	49.75	100.25	100.25	33.5	33.5	1.45	1.45
	Плов из отвар говядины	210	280	0.058	0.078	0.33	0.44	0.05	0.67	0.67	0.9	21	25.3	204.3	250	47.7	58.3	2.5	3.1
	Помидор в с/с	50	50	0.005	0.005	7.5	7.5	0	0	0.35	0.35	5	5	17.5	17.5	7.5	7.5	0.4	0.4
	Компот из яблок	200	200	0.02	0.02	4.3	4.3	0	0	0.2	0.2	22	22	16	16	14	14	1.1	1.1
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	750	840	0.265	0.321	27.83	27.94	0.09	0.71	2.03	2.54	111.75	123.05	401.25	478.55	121.5	141.5	7.01	8.39
Итого за день:		1250	1340	0.505	1.481	67.33	67.47	0.29	0.93	3.3	4.06	525.75	585.8	759.25	878.55	176.5	201.5	8.91	10.57

Наименование блюд	Возраст детей(лет)		Калории								№ по сборнику рецептов
	с 7-11 лет	с 11-18 лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 4 (1 неделя)

Четверг

Завтрак 8.00	Каша "Дружба"	210	260	241.11	301.39	6.55	8.19	8.33	10.41	35.09	43.86	
	Чай с сахаром	200	200	45.12	45.12	0.00	0.00	0.00	11.28	11.28		Пермь 2001 №97
	Бургерброд с колбасой	45	45	128.80	128.80	5.38	5.38	6.72	6.72	10.45	10.45	Пермь 2001 №270
	Печенье или вафли	80	80	333.60	333.60	6.00	6.00	7.84	7.84	59.52	59.52	Пермь 2001 №332
	Апельсин	1шт.	1шт.	95.00	95.00	2.25	2.25	0.00	0.00	21.00	21.00	Пермь 2013 №590
	Итого завтрак:	690	740	843.63	903.91	20.18	21.82	22.89	24.97	137.34	146.11	

Обед 11.20	Рассольник ленинградский	250/10	250/10	149.60	149.60	5.03	5.03	11.30	11.30	32.38	32.38	
	Котлеты или биточ рыбные	100	120	113.00	135.60	13.90	16.70	2.10	2.50	9.60	11.50	Пермь 2001 №34
	Картофельное пюре	150	200	138.00	184.00	3.10	4.20	6.60	8.80	16.30	21.80	Пермь 2013 №345
	Салат из кваш капусты с лук	50	50	55.30	55.30	0.80	0.80	5.00	5.00	1.79	1.79	Пермь 2013 №48
	Сок фруктовый или овощной	200	200	88.00	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	22.00	Пермь 2013 №107
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.92	29.88	Пермь 2013 №518
	Итого обед:	780	870	629.50	740.90	24.71	29.55	25.28	28.02	101.99	119.35	
Итого за день:	1470	1610	1473.13	1644.81	44.89	51.37	48.17	52.99	239.33	265.46		

Наименование блюд	Возраст детей(лет)		Витамины , мг								Минеральные вещества, мг							
	с 7-11 лет	с 11-18 лет	Вит В1	Вит I	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe

День 4 (1 неделя)

Четверг

Завтрак 8.00	Каша "Дружба"	210	260	0.08	1	1.32	1.65	0.08	1	0.2	0.25	126.6	158.25	140.4	175.5	30.6	38.25	0.56	0.7
	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11	3	3	1	1	0.3	0.3
	Бургерброд с колбасой	45	45	0.07	0.07	0	0	0	0	0.3	0.3	7	7	39	39	6	6	0.5	0.5
	Печенье или вафли	80	80	0.64	0.64	0	0	0.008	0.008	2.8	2.8	23.2	23.2	72	72	16	16	1.68	1.68
	Апельсин	1шт.	1шт.	1	1	150	150	0	0	0.5	0.5	85	85	57.5	57.5	32.5	32.5	0.75	0.75
	Итого завтрак:	690	740	1.79	2.71	151.32	151.65	0.088	1.008	3.8	3.85	252.8	303.25	311.9	347	86.1	93.75	3.79	3.93

Обед 11.20	Рассольник ленинградский	250/10	250/10	0.09	0.09	7.68	7.68	0	0	2.35	2.35	15.5	15.5	63	63	26.25	26.25	0.9	0.9
	Котлеты или биточ рыбные	100	120	0.07	0.084	0.4	0.48	0.02	0.024	1	1.2	35	42	160	192	23	27.6	0.6	0.72
	Картофельное пюре	150	200	0.14	0.18	5.1	6.8	0.05	0.06	0.15	0.2	39	52	85.5	114	28.5	38	1.05	2.1
	Салат из кваш капусты с лук	50	50	0.01	0.01	9.45	9.45	0	0	2.25	2.25	21.5	21.5	16	16	7.5	7.5	0.3	0.3
	Сок фруктовый или овощной	200	200	0.02	0.02	4	4	0	0	0	0	14	14	0	0	0	0	2.8	2.8
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	780	870	0.402	0.492	26.63	28.41	0.07	0.084	6.31	6.84	139	162.9	387.7	479.8	104.05	127.55	7.21	9.16
Итого за день:	1470	1610	2.192	3.202	177.95	180.06	0.158	1.092	10.11	10.69	391.8	424.15	699.6	826.8	190.15	221.3	11	13.09	

Наименование блюда	всего детей (лет)		Калории		Белки		Жиры		Углевод		№ по сборнику рецептур
	с 7 -11лет	с 11-18лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 5 (1 неделя)

Пятница

Завтрак 8.00	Каша гречне вяз на молоке	210	260	246.17	307.70	7.94	9.93	8.21	10.26	35.13	43.91	Пермь 2013 №95
	Чай с мёдом	200	200	48.64	48.64	0.12	0.12	0.00	0.00	12.04	12.04	Пермь 2013 №493
	Бутерброд с сыром	45	65	153.00	202.66	6.70	8.82	9.50	13.69	9.90	14.53	Пермь 2013 №90
	Яйцо варёное	40	40	63.00	63.00	5.10	5.10	4.60	4.60	0.30	0.30	Пермь 2013 № 300
	Фрукт (мандарин)	1шт	1шт	38.00	38.00	0.80	0.80	0.20	0.20	7.50	7.50	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	510	560	548.81	660.00	20.66	24.77	22.51	28.75	64.87	78.28	

Обед 11.20	Помидор свежий	80	80	19.20	19.20	0.88	0.88	0.16	0.16	3.04	3.04	Пермь 2013 №106
	Суп картоф с рыбой	250	250	116.25	116.25	13.20	13.20	4.10	4.10	6.70	6.70	Пермь 2001 №42
	Колбасные издел отварные	100	120	256.74	308.10	9.50	11.34	26.73	27.50	2.24	2.64	Пермь 2001 №185
	Капуста тушёная	150	200	130.70	174.30	4.00	5.25	4.85	6.50	2.20	26.90	Пермь2001 №210
	Компот из ягод	200	200	74.17	74.13	0.31	0.31	0.07	0.07	18.09	18.09	Пермь 2001 №254
	Хлеб дарницкий	40	60	101.60	152.40	3.10	4.60	1.00	1.44	21.40	32.00	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	840	940	698.66	844.38	30.99	35.58	36.91	39.77	53.67	89.37	
Итого за день:	1390	1540	1247.47	1504.38	51.65	60.35	59.42	68.52	118.54	167.65		

Наименование блюда	всего детей (лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
	с 7 -11лет	с 11-18лет	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	ВитА	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe

День 5 (1 неделя)

Пятница

Завтрак 8.00	Каша гречне вяз на молоке	210	260	0.188	0.235	1.36	1.7	0.078	0.098	0.5	0.625	135.8	170	237.2	296.5	112.2	140.2	3.4	4.3
	Чай с мёдом	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11	3	3	1	1	0.3	0.3
	Бутерброд с сыром	45	65	0.03	0.04	0.1	0.14	0.08	0.09	0.4	0.5	185	267	132	190.66	13	18.77	0.4	0.57
	Яйцо варёное	40	40	0.03	0.03	0	0	0.1	0.1	0.2	0.2	22	22	77	77	5	5	1	1
	Фрукт (мандарин)	1шт	1шт	0.006	0.06	38	38	0	0	0.2	0.2	35	35	17	17	11	11	0.1	0.1
	Итого завтрак:	510	560	0.254	0.365	39.46	39.84	0.258	0.288	1.3	1.525	388.8	244	389.2	584.16	142.2	175.97	5.2	6.27

Обед 11.20	Помидор свежий	80	80	0.048	0.048	20	20	0	0	0.56	0.56	11.2	11.2	20.8	20.8	16	16	0.72	0.72
	Суп картоф с рыбой	250	250	0.185	0.185	12.13	12.13	0.045	0.045	0.35	0.35	43.25	43.25	185.14	185.14	57	57	1.57	1.57
	Колбасные издел отварные	100	120	0.14	0.168	0	0	0	0	0.4	0.48	31	37.2	134	160.8	17	20.4	1.6	1.9
	Капуста тушёная	150	200	0.06	0.08	25.5	34	0.05	0.06	1.05	1.4	91.5	122	82.5	110	36	48	1.5	2
	Компот из ягод	200	200	0.02	0.02	4.3	4.3	0	0	0.2	0.2	22	22	16	16	14	14	1.1	1.1
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	840	940	0.525	0.609	61.93	70.43	0.095	0.105	3.12	3.83	212.95	256.65	501.64	587.54	158.8	183.6	8.05	9.63
Итого за день:	1390	1540	0.779	0.974	101.39	110.27	0.353	0.393	4.42	5.355	601.75	500.65	890.84	1171.7	301	359.57	13.25	15.9	

Наименование блюд	всего детей (лет)		Калории								№ по сборнику	
	с 7-11 лет	11-18 лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	рецептур	

День 6 (2 неделя)

Понедельник

Завтрак 8.00	Каша овсян из "Геркулеса" жидкая	210	260	207.38	259.22	6.33	7.91	8.90	11.12	25.49	31.86	Пермь 2001 №100
	Кофей напиток на молоке	200	200	118.70	118.30	2.80	2.80	3.20	3.20	19.70	19.70	Пермь 2001 №258
	Кекс "Шондик"	100	100	465.00	465.00	7.00	7.00	25.00	25.00	53.00	53.00	Сыктывкарск х/з
	Яблоко свежее	1шт.	1шт.	92.00	92.00	0.80	0.80	0.00	0.00	22.60	22.60	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	660	720	883.08	934.52	16.93	18.51	37.10	39.32	120.79	127.16	

	Помидор свежий	80	80	19.20	19.20	0.88	0.88	0.16	0.16	3.04	3.04	Пермь 2013 №106
Обед 11.20	Суп крестьян с крупой	250	250	117.10	117.1	3.8	3.80	18.30	18.30	12.60	12.60	Пермь 2001 №43
	Птица отварная	80	100	277.34	346.68	20.82	26.03	20.82	26.03	1.10	1.38	Пермь 2001 №192
	Макароны отварные	150	200	211.10	281.50	5.50	7.40	5.30	7.10	35.10	47.10	Пермь 2001 №204
	Компот из сухофруктов	200	200	113.80	113.80	0.60	0.60	0.00	0.00	27.90	27.90	Пермь 2001 №255
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.92	29.88	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	800	890	824.14	1006.68	33.48	41.53	44.86	52.01	99.66	121.90	
	Итого за день:	1460	1610	1707.22	1941.20	50.41	60.04	81.96	91.33	220.45	249.06	

Наименование блюд	всего детей (лет)		Витамины мг.								Минеральные вещества мг.							
	с 7-11 лет	11-18 лет	Вит В1	Вит В1	Вит С	вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe

День 6 (2 неделя)

Понедельник

Завтрак 8.00	Каша овсян из "Геркулеса" жидкая	210	260	0.168	0.21	1.54	1.93	0.05	0.06	0.54	0.67	156.8	196	206	257.5	55.6	69.5	1.2	1.55
	Кофей напиток на молоке	200	200	0.04	0.04	1.3	1.3	0.02	0.02	0	0	126	126	90	90	14	14	1	1
	Кекс "Шондик"	100	100	0.06	0.06	0.1	0.1	0.11	0.11	0.7	0.7	46	46	83	83	10	10	0.6	0.6
	Яблоко свежее	1шт.	1шт.	0.06	0.06	20	20	0	0	0.2	0.2	32	32	22	22	18	18	4.4	4.4
	Итого завтрак:	660	720	0.328	0.37	22.94	23.33	0.18	0.19	1.44	1.57	360.8	354	401	452.5	97.6	111.5	7.2	7.55

	Помидор свежий	80	80	0.048	0.048	20	20	0	0	0.56	0.56	11.2	11.2	20.8	20.8	16	16	0.72	0.72
Обед 11.20	Суп крестьян с крупой	250	250	0.06	0.055	9.95	9.95	0	0	2.43	2.43	26.25	26.25	67	67	19.5	19.5	0.72	0.72
	Птица отварная	80	100	0.045	0.057	3.77	4.71	0.022	0.028	0.045	0.057	28.57	35.71	126.85	158.57	18.28	22.86	1.26	1.57
	Макароны отварные	150	200	0.057	0.076	0.015	0.02	0	0	0.8	1.06	5.7	7.6	35.7	47.6	8.1	10.8	0.78	1
	Компот из сухофруктов	200	200	0.01	0.01	0.5	0.5	0	0	0	0	28	28	19	19	7	7	1.5	1.5
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	800	890	0.29	0.354	34.24	35.18	0.022	0.028	4.395	4.947	113.72	129.76	332.55	407.77	87.68	104.36	6.54	7.85
	Итого за день:	1460	1610	0.62	0.724	57.18	58.51	0.202	0.218	5.835	6.517	474.52	472.56	733.55	860.27	185.28	215.86	13.74	15.4

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Калории		Белки		Жиры		Углевод		№ по сборнику рецептур
		7-11(лет)	11-18(лет)	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 7 (2 неделя)

Вторник

Завтрак 8.00	Омлет натуральный	200	250	340.05	425.15	17.90	22.38	27.75	34.69	4.68	5.85	Пермь 2001 № 117
	Батон нарезной	50	50	131.00	131.00	3.75	3.75	0.00	0.00	25.70	25.70	Пермь 2013 №111
	Чай с сахаром	200	200	48.64	48.64	0.12	0.12	0.00	0.00	12.04	12.04	Пермь 20013 №493
	Фрукт (банан)	1шт	1шт	192.00	192.00	3.00	3.00	1.00	1.00	42.00	42.00	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	650	650	711.69	796.79	24.77	29.25	28.75	35.69	84.42	85.59	

Обед 11.20	Огурец соленый	50	50	7.50	7.50	0.40	0.40	0.05	0.05	0.85	0.85	Пермь 2013 №107
	Суп картоф. с бобовыми	250	250	98.79	98.79	2.34	2.34	3.89	3.89	13.61	13.61	Пермь 2013 №144
	Голубцы ленивые	100/30	100/30	125.00	125.00	8.50	8.50	8.30	8.30	0.04	0.04	Пермь 2013 №372
	Картофельное пюре	150	200	160.50	213.94	3.08	4.26	3.47	8.10	22.10	31.06	Пермь 2001 №216
	Кисель из концентрата	200	200	116.20	116.20	1.36	1.36	0.00	0.00	29.00	29.00	Пермь 2001 №247
	Хлеб дарницкий	40	60	101.60	152.60	3.10	4.60	1.00	1.44	25.00	32.00	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	800	890	609.59	714.03	18.78	21.46	16.71	21.78	90.60	106.56	
	Итого за день:	1450	1540	1321.28	1510.82	43.55	50.71	45.46	57.47	175.02	192.15	

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
		7-11(лет)	11-18(лет)	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит М	Вит М	Вит	Вит

День 7 (2 неделя)

Вторник

Завтрак 8.00	Омлет натуральный	200	250	0.123	0.154	0.615	0.769	0.4	0.5	0.046	1.15	163.07	203.85	307.69	384.61	24.61	30.77	3.07	3.85
	Батон нарезной	50	50	0.055	0.055	0	0	0	0	0.85	0.85	9.5	9.5	32.5	32.5	7.5	7.5	0.6	0.6
	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11	3	3	1	1	0.3	0.3
	Фрукт (банан)	1шт	1шт	0.08	0.08	20	20	0	0	0.8	0.8	16	16	56	56	84	84	1.2	1.2
	Итого завтрак:	450	500	0.258	0.289	20.615	20.769	0.4	0.5	1.696	2.8	199.57	240.4	399.19	476.11	117.11	123.27	5.17	5.95

Обед 11.20	Огурец соленый	50	50	0.01	0.01	2.5	2.5	0	0	0.05	0.05	11.5	11.5	12	12	7	7	0.3	0.3
	Суп картоф. с бобовыми	250	250	0.195	0.195	8.68	8.68	0.037	0.037	0.225	0.225	19	19	65.75	65.75	25.5	25.5	0.92	0.92
	Голубцы ленивые	100/30	100/30	0.04	0.04	12.4	12.4	0.02	0.02	0.3	0.3	34	34	103	103	21	21	1.5	1.5
	Картофельное пюре	150	200	0.14	0.18	5.1	6.8	0.05	0.06	0.15	0.2	39	52	85.5	114	28.5	38	1.05	2.1
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0.1	0.1
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	800	890	0.457	0.533	28.68	30.38	0.107	0.117	1.285	1.615	118.5	186.55	329.45	389.55	100.8	119.7	5.43	7.26
	Итого за день:	1250	1390	0.715	0.822	49.295	51.149	0.507	0.617	2.981	4.415	318.07	427	728.64	865.66	217.91	242.97	10.6	13.21

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Калории								№ по сборнику рецептур
		7-11(лет)	11-18(лет)	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	
День 3 (2 неделя)												
Среда												
Завтрак 8.00	Каша манная мол. жидкая	210	260	222.02	277.53	6.20	7.75	8.05	10.06	31.09	38.86	Пермь 2001 №98
	Чай с сахаром	200	200	45.12	45.12	0.00	0.00	0.00	0.00	11.28	11.28	Пермь 2001 №270
	Бутерброд с джемом	60	60	176.30	176.30	1.72	1.72	4.20	4.20	32.90	32.90	Пермь 2001 №95
	Фрукты(мандарин)	1шт	1шт	96.00	96.00	0.80	0.80	0.00	0.00	22.60	22.60	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	670	760	539.44	594.95	8.72	10.27	12.25	14.26	97.87	105.64	

Обед 11.00	Помидор свежий	80	80	19.20	19.20	0.88	0.88	0.16	0.16	3.04	3.04	Пермь 2013 №106
	Суп с рыбными консервами	250	250	166.25	166.25	9.23	9.23	7.23	7.23	16.05	16.05	Пермь 2013 №153
	Котлеты,биточки, шницель	100/30	100/30	252.50	252.50	15.25	15.25	16.70	16.70	8.20	8.20	Пермь 2001 №171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	211.10	281.50	5.50	7.40	5.30	7.10	35.30	47.10	Пермь 2001 №247
	Компот из изюма	200	200	92.00	92.00	0.33	0.33	0.00	0.00	22.70	22.70	Пермь 2001 №253
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.92	29.88	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	830	920	826.65	939.85	33.07	35.91	29.67	31.61	105.21	126.97	
Итого за день:	1500	1680	1366.09	1534.80	41.79	46.18	41.92	45.87	203.08	232.61		

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Витамины ,мг								Минеральные вещества, мг							
		7-11(лет)	11-18(лет)	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe
Завтрак 8.00	Каша манная мол. жидкая	210	260	0.078	0.098	1.38	1.725	0.052	0.065	0.52	0.65	132.8	166	121.2	151.5	20.2	25.25	0.44	0.55
	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11	3	3	1	1	0.3	0.3
	Бутерброд с джемом	60	60	0.02	0.02	0.2	0.2	0.03	0.03	0.3	0.3	10	10	17	17	5	5	0.7	0.7
	Фрукты(мандарин)	1шт	1шт	0.12	0.12	76	76	0	0	0.4	0.4	70	70	34	34	22	22	0.2	0.2
	Итого завтрак:	670	760	0.218	0.238	77.58	77.925	0.082	0.095	1.22	1.35	223.8	257	175.2	205.5	48.2	53.25	1.64	1.75

Обед 11.00	Помидор свежий	80	80	0.048	0.048	20	20	0	0	0.35	0.56	7	11.2	13	20.8	10	16	0.45	0.72
	Суп с рыбными консервами	250	250	0.102	0.102	7.9	7.9	0.03	0.03	0.75	0.75	63.75	63.75	165.75	165.75	48.25	48.25	1.25	1.25
	Котлеты,биточки, шницель	100/30	100/30	0.09	0.09	0	0	0.04	0.04	5	5	39	39	185	185	26	26	2.8	2.8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	0.207	0.276	0	0	0.04	0.05	0.615	0.82	14.25	19	202.65	270.2	135.3	180.4	4.5	6.06
	Компот из изюма	200	200	0	0	0.8	0.8	0	0	0	0	10	10	6	6	3	3	0.6	0.6
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	830	920	0.519	0.624	28.7	28.7	0.11	0.12	7.275	7.97	148	163.95	635.6	742.55	241.35	301.85	11.16	13.77
Итого за день:	1500	1680	0.737	0.862	106.28	106.63	0.192	0.215	8.495	9.32	371.8	420.95	810.8	948.05	289.55	355.1	12.8	15.52	

	Наименование блюд	дети		Калории								№ по сборнику рецептур
		7-11	с 11-18	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 4 (2 неделя)

Четверг

Завтрак 8.00	Каша пшеничная мол. жидкая	210	260	243.90	304.90	7.44	9.30	8.07	10.10	35.30	44.10	Пермь 2001 №99
	Какао с молоком	200	200	154.15	154.15	3.78	3.78	3.90	3.90	26.04	26.04	Пермь 2001 №242
	Ромовая баба	100	100	380.00	380.00	4.00	4.00	7.00	7.00	57.00	57.00	Сыктывкарский х/з
	Яйцо вареное	40	40	63.00	63.00	5.10	5.10	4.60	4.60	0.30	0.30	Пермь 2001 №63
	Фрукт (груша)	1шт	1шт	31.33	31.33	0.60	0.60	0.00	0.00	6.86	6.86	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	550	600	872.38	933.38	20.92	22.78	23.57	25.60	125.50	134.30	

Обед 11ч.20м.	Помидор свежий	80	80	19.2	19.2	0.88	0.88	0.16	0.16	3.04	3.04	Пермь 2013 №106
	Суп картоф. с фрикадельками	250/35	250/35	175.10	175.10	9.76	9.76	6.82	6.82	19.01	19.01	Пермь 2001 №40
	Гуляш из говядины	100/30	100/30	473.61	473.61	30.98	30.98	34.59	34.59	9.63	9.63	Пермь 2001 №162
	Вермишель отварная	150	200	211.10	281.50	5.50	7.40	5.30	7.10	35.30	47.10	Пермь 2001 №204
	Компот из яблок и лимона	200	200	104.07	104.07	0.25	0.25	0.25	0.25	25.35	25.35	Пермь 2001 №256
	Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.50	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	Пермь 2013 №108
	Хлеб дарницкий	20	30	34.80	52.20	1.32	1.98	0.24	0.36	6.68	10.02	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	835	700	1064.88	1176.18	50.21	53.53	47.52	49.52	108.85	128.91	
Итого за день:	1385	1300	1937.26	2109.56	71.13	76.31	71.09	75.12	234.35	263.21		

	Наименование блюд	дети		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
		7-11	с11-18	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe
Завтрак 8.00	Каша пшеничная мол. жидкая	210	260	0.144	0.18	1.34	1.68	0.058	0.072	0.8	1	136.2	170.25	201.8	252.2	38.8	48.5	1.9	2.4
	Какао с молоком	200	200	0.04	0.04	1.3	1.3	0.02	0.02	0	0	124	124	110	110	27	27	0.8	0.8
	Ромовая баба	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо вареное	40	40	0.03	0.03	0	0	0.1	0.1	0.2	0.2	22	22	77	77	5	5	1	1
	Фрукт (груша)	1шт	1шт	0.03	0.03	15	15	0	0	0.3	0.3	24	24	16.5	16.5	13.5	13.5	3.3	3.3
	Итого завтрак:	550	600	0.244	0.28	17.64	17.98	0.178	0.192	1.3	1.5	306.2	340.25	405.3	455.7	84.3	94	7	7.5

Обед 11ч.20м.	Помидор свежий	80	80	0.048	0.048	20	20	0	0	0.56	0.56	11.2	11.2	20.8	20.8	16	16	0.72	0.72
	Суп картоф. с фрикадельками	250/35	250/35	0.12	0.12	11.08	11.08	0	0	1.28	1.28	16.25	16.25	71	71	29.25	29.25	1.1	1.1
	Гуляш из говядины	100/30	100/30	0.09	0.09	1.41	1.41	0.057	0.057	1	1	24.28	24.28	307.14	307.14	42.86	42.86	4.57	4.57
	Вермишель отварная	150	200	0.057	0.076	0.015	0.02	0	0	0.8	1.06	5.7	7.6	35.7	47.6	8.1	10.8	0.78	1
	Компот из яблок и лимона	200	200	0.01	0.01	3.3	3.3	0	0	0.1	0.1	11	11	7	7	5	5	1.2	1.2
	Хлеб пшеничный	20	30	0.022	0.033	0	0	0	0	0.022	0.033	4	6	13	49.5	2.8	4.2	0.22	0.33
	Хлеб дарницкий	20	30	0.036	0.054	0	0	0	0	0.28	0.42	7	10.5	31.6	47.4	9.4	14.1	0.78	1.17
	Итого обед:	835	700	0.383	0.431	35.805	35.81	0.057	0.057	4.042	4.453	79.43	87.13	486.24	550.44	113.41	122.21	9.37	10.09
Итого за день:	1385	1300	0.627	0.711	53.445	53.79	0.235	0.249	5.342	5.953	385.63	427.38	891.54	1006.1	197.71	216.21	16.37	17.59	

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Калории		Белки		Жиры		Углевод		№ по сборнику рецептур
		7-11	с 11-18	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 5 (2 неделя)

Пятница

Завтрак 8.00	Запеканка из творога	150/30	200/50	342.20	456.60	29.22	39.00	12.10	16.15	29.10	38.80	Пермь 2001 №124
	Чай с сахаром	200	200	45.12	45.12	0.00	0.00	0.00	0.00	11.28	11.28	Пермь 2001 №270
	Финская сдоба	80	80	288.00	288.00	5.20	5.20	11.60	11.60	30.40	30.40	Сыктывкарский х/з
	Фрукт(яблоко)	1шт	1шт	47.00	47.00	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	560	620	722.32	836.72	34.82	44.60	24.10	28.15	80.58	90.28	

Обед 11.20	Борщ из св.капу. и картоф.	250	250	104.16	104.16	1.93	1.93	6.34	6.34	10.05	10.05	Пермь 2001 №27
	Рыба отварная	100	120	81.90	98.30	6.20	7.40	0.70	0.84	0.60	0.74	Пермь 2001 №27
	Рис отварной	150	200	225.20	300.24	3.90	5.20	5.10	6.80	40.28	53.70	Пермь 2001 №201
	Огурец свежий	50	50	7.00	7.00	0.40	0.40	0.05	0.05	1.25	1.25	Пермь 2013 №106
	Сок фруктовый	200	200	88.00	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	22.00	Пермь 2013 №518
	Хлеб дарницкий	20	30	34.80	52.20	1.32	1.98	0.24	0.36	6.68	10.01	Пермь 2013 № 109
	Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.50	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	Пермь 2013 №108
	Итого обед:	790	880	588.06	720.40	15.27	19.19	12.59	14.63	90.70	112.51	
	Итого за день:	1350	1500	1310.38	1557.12	50.09	63.79	36.69	42.78	171.28	202.79	

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг.							
		7-11	с 11-18	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe
Завтрак 8.00	Запеканка из творога	150/30	200/50	0.07	0.09	0.6	0.8	0.2	0.27	0.7	0.93	297	395	347	462	38	50.6	1	1.35
	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11	3	3	1	1	0.3	0.3
	Финская сдоба	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт(яблоко)	1шт	1шт	0.03	0.03	10	10	0	0	0.2	0.2	16	16	11	11	9	9	2.2	2.2
	Итого завтрак:	560	620	0.1	0.12	10.6	10.8	0.2	0.27	0.9	1.13	324	422	361	476	48	60.6	3.5	3.85

Обед 11.20	Борщ из св.капу. и картоф.	250	250	0.048	0.48	10.8	10.8	0	0	2.4	2.4	34.5	34.5	53	53	26.2	26.2	1.2	1.2
	Рыба отварная	100	120	0.06	0.072	0.6	0.072	0.012	0.012	1.32	1.32	23	27.6	182	218.4	24	28.8	0.4	0.5
	Рис отварной	150	200	0.027	0.036	0	0	0.04	0.054	0.285	0.38	5.1	6.8	70.8	94.4	22.8	30.4	0.525	0.7
	Огурец свежий	50	50	0.015	0.015	5	5	0	0	0.05	0.05	11.5	11.5	21	21	7	7	0.3	0.3
	Сок фруктовый	200	200	0.02	0.02	4	4	0	0	0	0	14	14	0	0	0	0	2.8	2.8
	Хлеб дарницкий	20	30	0.036	0.054	0	0	0	0	0.28	0.42	7	10.5	31.6	47.4	9.4	14.1	0.78	1.17
	Хлеб пшеничный	20	30	0.022	0.033	0	0	0	0	0.22	0.33	4	6	13	19.5	2.8	4.2	0.22	0.33
	Итого обед:	790	880	0.228	0.71	20.4	19.872	0.052	0.066	4.555	4.9	99.1	110.9	371.4	453.7	92.2	110.7	6.225	7
	Итого за день:	1350	1500	0.328	0.83	31	30.672	0.252	0.336	5.455	6.03	423.1	532.9	732.4	929.7	140.2	171.3	9.725	10.85