

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 4
Е.В. Михаленко



Примерное двухнедельное меню
для детей и подростков
в образовательном учреждении в учебный период

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник 1 день														
Завтрак														
	Сыр	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0	1	176,0	258,0	7,0	0,2
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	5,2	8,8	31,0	227	0,06	0,6	0,01	0	75,6	114,0	23,52	0,3
	Хлеб обогащенный витаминами	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
692	Кофейный напиток	200	1,0	1,9	26,2	121	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
	Всего завтрак		13,0	16,2	72,3	470	0,14	0,74	52,09	1	301,1	417,65	37,52	1,1
Обед														
124	щи с картофелем, сметаной, гов.туш	250/25/5	5,3	8,53	25	135,5	0,05	0,51	0,1	0	156	216	25,5	0,681
Стр. 247	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,5	28,2	216	1,4	0	0,07	0,13	144	257	145	4,3
413	Сосиски отварные	100	11,2	24	1,6	224	0,04	0	0		117,6	158,0	20,0	1,8
	Напиток «витошка»	200			18,0	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный обогащен. Витам.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		26,28	41,7	101,62	716,51	1,63	1,06	0,17	1,64	487,2	676,5	233,5	9,0
	Всего за день		39,28	57,9	173,92	1186,51	1,77	1,8	52,26	2,64	788,3	1094,15	271,02	10,1
Вторник 2 день														
Завтрак														
366	Запеканка творож. со сгущ. молоком *	100/15	15,45	12,0	20	251,1	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	0	0	59,0		1,0	2,0	0	0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					0,3	0,06	0,03	0,04
	Хлеб пшеничный обогащен. Витам. Хлеб	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
	Всего завтрак		17,16	19,45	45,16	425,3	0,14	0,74	59,33		243,2	347,62	48,95	1,48
Обед														
	Салат из св.капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	21	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
171	Суп-пюре из картофеля с гречками	250/20	6,4	6,5	37	208	0,14	12	0	0	25,85	31,13	76,8	1,18
516	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11,0	42,3	293,4		1,9			29,6	52,5	29,4	2,0
437	Гуляш из говядины	50/50	15,0	6,5	4,0	132	0,06	0,41	0	0	6,1	50,1	6,0	0,55
638	Компот из кураги с вит С	200	1,2		31,6	126		8,0			33,6	33,6	21,6	42,0
	Хлеб пшеничный обогащен. Витам.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		33,93	27,72	148,91	951,95	0,33	43,31	0	0,18	187,55	204,66	171,7	47,97
	всего за день		51,09	47,17	194,07	1377,25	0,47	44,05	59,33	0,18	430,75	652,28	220,65	49,45
Среда 3 день														
Завтрак														
340	Омлет натуральный	105	10,6	17,0	2,4	207	0,07	0,2	300	0	75	170	13	2
	сыр	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0	1	176,0	258,0	7,0	0,2
	Хлеб пшеничный обогащен. Витам	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					0,3	0,06	0,03	0,04
	Всего завтрак		17,6	22,5	32,5	387	0,13	0,34	352	1	266,8	428,71	20,03	2,84
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с курой	250/12,5	7,8	7,0	27,0	191	1	3,7	0,2		32,9	70,4	27,2	1,7
520	Пюре картофельное с маслом	180	3,78	9,9	24,8	168	0,2	301,7	0,06	0,83	30,9	99,8	67,4	1,69
439	Рыба припущенная горбуша	100	21,3	6,2	0	130	0,05	0,45	6		33,6	76	120,5	9
639	Компот из сухофруктов. с вит.С	200	0,36		33,2	128,5	0,01	1,08	0	0	25	25	0	0,18

	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшенич обогащ. вит	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Всего за обед		37,62	23,77	113,82	758,51	1,38	306,93	6,26	1,01	158	293,7	245,1	14,49
	Всего за день		55,22	46,27	146,32	1145,51	1,51	307,27	358,26	2,01	424,8	722,41	265,4	17,33
Четверг 4 день														
Завтрак														
508	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	6,2	9,6	27	220	0,01	0,61	0,02	0	73,2	93	23,2	0,34
	Сыр порционный	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0	1	176,0	100,0	7,0	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	0,05	0,02		7,4	90	8,5	0,56
-----	Хлеб пшеничный витамин	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
	Всего завтрак		17,9	20,1	74,6	532	0,09	0,8	52,04	1	272,1	283,65	38,7	1,7
Обед														
132	Рассольник Ленинград с курой, сметаной	250/12,5/5	6,28	6,0	20,4	189	0,02	21,8	0,01	0	18,7	97	97	0
511	Рис отварной с маслом	180	4,32	7,38	43,9	264,6		0,024			17,82	38,4	14,83	2,36
	Котлета из Филе куриного	100	21,3	3,2	5,8	119,4	0,2	0,8	13,1	3,2	23,0	17,5	144	23,6
	Кисель п/ягодный	200	0	0	42	118	0,	3,1	0	0,1	8,3	23	2	0,3
	Хлеб пшеничный. Витам.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		36,28	17,25	140,62	832,01	0,34	25,72	13,11	3,48	103,42	198,4	287,83	29,18
	Всего за день		54,18	37,35	215,22	1364,01	0,43	26,52	65,15	4,48	375,52	482,05	326,53	30,88
Пятница 5 день														
Завтрак														
516	Макаронные изделия	180	6,1	11,0	42,3	293,4		1,9			29,6	52,5	29,4	2,0
451	Котлета из говядины	50	8	7,02	8	130,5	0,035	0,175	0,02	0	10,5	23,1	9,4	0,9
692	Кофейный напиток	200	1,0	1,9	26,2	121	0,02	0	0,08	0	34	45	7	
	Хлеб обогащенный	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
	Всего завтрак		16,6	20,12	86,5	594,9	0,105	0,175	0,1	0	89,6	121,25	45,8	3,5
Обед														
110	борщ из св.капусты с карт. с курой, сметан	250/12,5/5	3,88	7,43	15,7	131	0,05	0,51	0,1	0	156	216	25,5	25,5
436	Жаркое по- домашнему	50/180	11,1	10,21	24,8	285,5	0,03	2,3	0,01	0	70	224	10	10
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Напиток Витошка	200			18,0	71	0,02	.55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный. Витам..	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		20,22	21,96	92,34	684,85	0,23	9,06	0,11	0,28	350,69	510,08	9,04	38,52
	Всего за день		36,82	42,08	178,84	1279,75	0,335	9,235	.21	0,28	440,29	631,33	136,84	42,02
Понедельник 6 день														
Завтрак														
	биоюгурт	100	2,8	2,5	11	78					50	175		
	Яйцо отварное	1	5,7	5,3	0,3	72	0	0	0	0	5,7	25,3	0,08	
	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	0	0	59,0		1,0	2,0	0	0
	Хлеб пшеничный. Витам.	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
656	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58	0,				0,3	0,06		
	Всего завтрак		10,21	15,25	36,46	324,2	0,05	0	59	0	72,2	203,01	0,08	0,6
Обед														
142	Суп картофельный с Рыбным консервами	250/25	2,94	8,05	21,0	175,0	0,1	9,11	15		45,3	176,53	47,35	
511	Рис отварной	180	4,32	7,38	43,9	264,6		0,024			17,82	38,4	14,83	2,36
437	Гуляш из говядины	50/50	15	6,5	4,0	132	0,05	0,41	0	0	6,1	50,1	6,0	0,55
	Напиток Витошка	200	0		18,0	71	0,02	.55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный. Витам.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		26,64	22,6	115,72	783,61	0,29	10,094	15	0,28	138,82	310,52	111,18	5,13
	Всего за день		36,85	37,85	152,18	1107,81	0,34	10,094	74	0,28	211,02	513,53	111,26	5,73
Вторник 7 день														
Завтрак														
302	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15	15,45	12,0	20	251,1	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	0	0	59,0		1,0	2,0	0	0,2

	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					0,3	0,06	0,03	0,04
	Хлеб пшенич. витаминиз	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,5
	Всего завтрак		17,16	19,45	45,16	425,3	0,14	0,74	59,33	1,226	243,02	347,62	48,95	1,58
Обед														
160	Суп молочный с Макаронными издел	250	7,0	7,9	24,7	141	0,11	1,14	38,25	0,02	172,5	204,3	30,18	0,64
220	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	24,8	168	0,17	251,44	0,05	0,69	25,72	83,25	56,15	1,41
	Салат из св.капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	21	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Котлета из филе минтая	100	19	4,7	4,7	131,2	0,05	0,45	6	0	33,6	76	120,5	9
638	Компот из кураги С	200	1,2	0*	31,6	126	0	8,0	0	0	33,6	0	21,6	0
	Хлеб пшен. Витаминиз.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		36,21	26,22	119,81	758,75	0,45	282,03	38,3	0,89	327,82	400,88	266,33	13,29
	Всего за день		53,37	45,67	164,97	1184,05	0,59	282,77	97,63	98,86	570,84	748,5	315,28	14,87
Среда 8 день														
Завтрак														
302	Каша пшеничная молоч с маслом	200/5	7,6	10,6	29	230	5,6	30,8	70,0	67	75	96	0	20,0
	сыр	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0	1	176,0	258	7,0	0,2
685	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	0,05	0,02		7,4	90	8,5	0,56
	Хлеб пшенич. витаминиз	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,16	66,2	0	0	59,0		1,0	2,0	0	0
	Всего завтрак		19,4	28,35	76,76	608,2	5,68	30,99	181,02	68	274,9	446,65	15,5	21,36
Обед														
110	Суп картофельный вермишелев с курой	250/12,5	4,66	4,05	21,0	136,9	0,02	14,2	0,01	0	27,6	47,1	129	2,8
514	Овощное рагу	180	2,0	4,74	40,2	147,24	0,2	18	1,1	0,5	20	106,7	10,5	0,9
451	Шницель из говядин	100	26,0	14,4	34,7	271	0,07	3,33	0,013	0	28,3	120	19,5	1,5
638	Напиток «витошка»	200	0	0	18,0	71	0,02	55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшенич. витаминиз	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		37,04	23,86	142,72	767,15	0,43	36,08	1,12	0,78	145,5	319,3	202	7,42
	Всего за день		56,44	52,21	219,48	1375,35	6,11	67,07	182,14	68,78	420,4	765,95	217,5	28,78
Четверг 9 день														
Завтрак														
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,4	8,5	28,2	216	1,4	0	0,07	0,13	144	257	145	4,3
413	Сосиски отварные	50	5,6	12	0,8	112	0,02	0	0		12,0	79,0	10,0	
	Хлеб пшен. обогащенный витаминами	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
638	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					0,3	0,06	0,03	
	Всего завтрак		12,7	20,7	54	436	1,47	0	0,07	0,13	171,8	336,71	155,03	4,9
Обед														
124	Щи из капусты с картоф, куры, смет	250/123,5/5	3,88	6,59	20,3	114,3	0,05	0,51	0,1	0	68,2	216	25,5	0,681
516	Макарон. издел отварные	180	6,1	11,0	42,3	293,4		1,9			29,6	52,5	29,4	2,0
437	Гуляш из говядины	50/50	15	6,5	4,0	132	0,05	0,41	0	0	6,1	50,1	6,0	0,55
	Кисель плягодный	200	0	0	42	118	0	3,1	0	0,1	8,3	23	2	0,3
	Хлеб пшенич. Витаминиз.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		29,36	24,76	137,32	798,71	0,22	5,92	0,1	0,28	147	364,1	97,9	5,45
	Всего за день		42,06	45,46	191,32	1234,71	1,69	5,920,1	0,17	0,41	318,8	700,81	253,2	10,35
Пятница 10 день														
Завтрак														
508	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	6,2	9,6	27	220	0,01	0,61	0,02	0	73,2	95	23,2	0,34
	сыр	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0	1	176,0	258	7,0	0,2
	Хлеб обогащенный витаминами -	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
692	Кофейный напиток	200	1,0	1,9	26,2	121	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
	Всего завтрак		14,0	17,0	68,3	463	0,09	0,75	52,1	1	298,7	398,65	37,2	1,14

	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
139	Суп картофельный с бобовыми. С курой	250/12,5	7,8	7	27	191	1	3,7	0,2		32,9	70,4	27,2	1,7
220	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	24,8	168	0,2	301,7	0,06	0,83	30,9	99,8	67,4	1,69
520	Печень в соусе	50/50	20	13,5	4,5	221,5	6,36	20,6	4,2		16,4	200,2	12,25	4,2
	Напиток «Витошка»	200			18,0	71	0,02	55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшенич. Витаминиз.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		36,82	34,72	108,14	848,85	7,71	332,25	4,46	1,11	170,89	340,48	162,39	12,89
	Всего за день		50,82	51,72	176,44	1311,85	7,8	333	56,66	2,11	469,59	739,13	199,59	14,03
	Всего за 10 дней завтрак		155,73	199,42	591,74	4665,9	8,035	35,275	926,9	73,36	2233,42	2932,87	447,76	40,2
	Среднее значение за период, завтрак		15,57	19,94	59,17	466,59	0,804	3,528	92,69	7,336	223,34	293,29	44,78	4,02
	Всего за 10 дней обед		315,4	264,56	1221,0	7900,89	12,87	1050,4	130,72	9,93	2216,89	3175,62	1786,77	184,44
	Среднее значение за период, обед		31,54	26,46	122,10	790,00	1,287	105,04	13,07	0,993	221,69	317,56	178,68	18,44
	Всего за 10 дней		471,13	464,28	1812,74	12566,79	20,91	1085,7	1057,62	83,29	4450,31	6108,49	2234,53	224,64
	Среднее значение за период,		47,11	46,40	181,27	1256,59	2,091	108,57	105,76	8,33	445,03	610,85	223,45	22,46

Использованы документы:

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждений. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год
- 2) СанПиН 2.4.572409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

- 1) овощи в натуральном виде свежего урожая.
- 2) Рыба в детском питании используется только морская.

Для обеспечения детского питания витаминами используем:

1. соль йодированную
2. хлеб пшеничный, ржаной, обогащенный витаминами «Колос-8»,
3. компоты из кураги, сухофруктов обогащаем витамином С (аскорбиновой кислотой),
4. витаминизированный напиток «Витошка»

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов.

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энерге тическ ая ценное сть (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг) t			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe- J
			4	5	6		8	9	10	11	12.	13	14	'15'
Понедельник 1 день														
	Яйцо отварное	1шт	5,7	5,3	0,3	72					25,3	0,08	5,7	1,15
110	щи с картофелем, сметаной , говяд тушен	250/25/5 а	5,3	8,53	25	135,5	0,05	0,51	0,1	0	156	216	25,5	0,681 ^л
508	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,5	28,2	216	1,4	0	0,07	0,13	144	257	145	4,3
413	Сосиски отварные	100	11,2	24	1,6	224	0,04	0,04	0	0	117,60	158	20	1,82
	Напиток Валетек	200			18	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13	
	Хлеб пшеничный обогащенный витам	40	3,0	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	всего		31,98	47,0	101,92	859,51	1,63	1,1	0,17	0,41	512,5	676,58	239,2	9,871
Вторник 2 день														
43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	35, 0	0	2,31	43	28,32	16	0,52
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	6,4	6,5	37	208	0,14	12	0	0	25,85	31,13	76,8	1,18
516	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	42,3	293,4		1,9	0	0	29,6	52,5	29,4	2,0
437	Гуляш из говядины	100	15,0	6,5	4,0	132	0,06	0,41	0	0	6,1	50,1	6,0	0,55
638	Компот из кураги с вит С	200	1,2	-	31,6	126		8,0			33,6	33,6	21,6	42,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витам	40	3,0	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	всего		34,48	29,77	152,62	988,41	0,34	57,31	0	2,49	173,75	218,15	179,8	48,17
Среда 3 день														
	Огурец порционный	30	0,21	0	0,57	3,3	0,015	2,7	0	0	3,1	7,5	5,7	0,23
139	Суп картофельный с бобовыми, курой	250/12,5	7,8	7,0	27,0	191,0	1	3,7	0,2	0	32,9	70,4	27,2	1,7
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	24,8	168	0,2	301,7	0,06	0,83	30,9	99,8	67,4	1,69
439	Рыба припущенная (горбуша)	100	21,3	6,2	0	130,0	0,05	0,45	6		33,6	76	120,5	9
639 631	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,36	0	33,2	128,5	0,01	1,08	0	0	25	25	0	0,18
	Хлеб обогащенный витаминами	40	3,0	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	всего		37,83	23,77	114,39	761,81	1,395	309,63	6,26	1,01	161,1	301,2	250,8	14,72
Четверг 4 день														
	Помидор порционный	30	0,18	0,	0,87	4,2	0,05	12,2	0	0	15,5	28	17	0,7
132	Рассольник Ленингр. с курой, смет.	250/12,5/ 5*	6,28	6,0	20,4	189	0,02	21,8	0,01	0	18,7	97	97	0
511	рис отварной	180	4,32	7,38	43,9	264,6		0,024	0	0	17,82	38,4	4,83	2,36
	Котлета из филе куриного	100	21,3	3,2	5,8	119,4	0,2	0,8	13,1	3,2	23	17,5	144	23,6
	Кисель пл/ягодный	200			2	18	0	3,1		0,1	8,3	23	2	0,3
	Хлеб обогащенный витаминами	40	3,0	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	всего		36,46	17,25	111,79	836,21	0,39	37,924	13,11	3,48	118,92	226,4	304,83	28,88
Пятница 5 день														
19	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,4	94	0,02	9,5	0	0	35,15	41	20,9	1,33
124	Борщ из свежей капусты , с курой, сметаной	250/12,5/ 5	3,88	7,43	15,7	131	0,05	0,51	0,1	0	156	216	25,5	25,5
436	Жаркое по-домашнему	50/180	11,1	10,21	24,8	285,5	0,03	2,3	0,01	0	70	224	10	10

	Напиток «Витошка»	200		-	18	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13		
	Хлеб пшеничный обогащенный витам	40	3	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
	всего		20,79	24,4	95,72	722,51	0,24	12,86	0,11	0,28	330,75	526,5	99,4	38,75	
Понедельник 6 день															
	Яйцо отварное	100	5,7	5,3	0,3	72	0	0	0	0	5,7	25,3	0,08	1,15	
142	Суп картофельный с Рыбными консервами	250/25	2,94	8,05	21	175	0,1	9,11	15		145,3	176,53	47,35		
511	Рис отварной	180	4,32	7,38	43,9	264,6		0,024	0	0	17,82	38,4	14,83	2,36	
	Гуляш из говядины	50/50	15	6,5	4	132	0,05	0,41			6,1	50,1	6	0,55	
	Напиток «Витошка»	200		-	18	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13		
	Хлеб пшеничный обогащенный витам	40	3	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
	всего		32,34	27,9	116,02	855,61	0,29	10,094	15,0	0,28	244,52	335,83	111,26	5,98	
Вторник 7 день															
49	Салат из Белокочан. капуст	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	35,0	0	2,31	43	28,32	16	0,52	
160	Суп молочный с Макаронными	250	7,0	7,9	24,7	141	0,11	1,14	38,25	0,02	172,5	204,3	30,18	0,64	
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	24,8	168	0,2	301,7	0,06	0,83	25,72	83,25	56,15	1,41	
	Котлета из филе минтая	100	19	4,7	4,7	131,2	0,05	0,45	6	0	33,6	76	120,5	9	
638	Компот из кураги с вит С	200	1,2	0	31,6	126	0	8,0	0	0	33,6	0	21,6	42,0	
	Хлеб пшеничный обогащенный витам	40	3	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
	всего		36,76	28,27	123,52	795,21	0,49	346,29	44,31	3,34	344,02	414,37	274,43	55,49	
Среда 8 день															
	Огурец порционный	30	0,21	0	0,57	3,3	0,015	2,7	0	0	3,1	7,5	5,7	0,23	
160	Суп вермишелевый с курой	250/12,5	4,66	4,05	21,0	136,9	0,02	14,2	0,01	0	27,6	47,1		2,8	
514	Овощное рагу	180	2,0	4,74	40,2	147,24	0,2	18	1,1	0,5	20	106,7	10,5	0,9	
450	Шницель из говядины	100	26,0	14,4	34,7	271	0,07	3,33	0,013	0	28,3	120	19,5		
	Напиток «Витошка»	200		-	18	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13		
	Хлеб пшеничный обогащенный витам	40	3	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
	всего		37,25	23,96	143,29	770,45	0,445	38,78	1,123	0,78	148,6	326,8	207,7	7,35	
Четверг 9 день															
49	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	0	6,1	0	0	0	0	0	0	
110	Щи с картофелем., курой, сметаной	250/12,5/5 н	3,88	6,59	20,3	114,3	0,05	0,51	0,1	0	68,2	216	25,5	7,1	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	42,3	293,4		1,9			29,6	52,5	29,4	2,70	
	Гуляш из говядины	50/50	15	6,5	4	132	0,05	0,41			6,1	50,1	6	0,55	
	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	12,0	64	0,02	3,1	0	0,1	8,3	23	2	0,1	
	Хлеб пшеничный обогащенный витам	40	3	0,4	20	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
	всего		30,86	28,76	121,42	830,71	0,24	12,02	0,1	0,28	147,8	364,1	92,9	5,951	
Пятница 10 день															
50	Салат из свеклы с маслом	100	1,43	6,09	8,4	94	0,02	9,5	0	0	35,15	41	20,9	1,33	
139	Суп картофельный с бобовыми с курой	250/12,5	7,8	7	27,0	191	1	3,7	0,2		32,9	70,4	27,2	1,7	
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	24,8	168	0,2	301,7	0,06	0,83	30,9	99,8	67,4	1,69	

20	Печень в соусе	50/50	20	13,5	4,5	221,5	6,36	20,6	4,2		16,4	200,2	12,25	4,2
	Напиток «Витошка»	200			18	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13	
	Хлеб обогащенный витаминами	40	3	0,4	20,0	10	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	итого		25,19	30,66	134,02	766,01	7,75	336,05	4,46	1,11	184,95	456,9	170,75	10,84
	Всего за 10 дней		323,94	354,17	1214,7	8486,44	13,18	1162,0	84,64	13,46	2366,91	3846,8	1931,07	226,0
	Среднее значение за период		32,39	35,42	121,47	848,64	1,32	116,2	8,46	1,35	236,7	384,68	193,1	22,6

Использованы документы:

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год
- 2) СанПиН 2.4.572409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

- 1) овощи в натуральном виде свежего урожая.
- 2) Рыба в детском питании используется только морская.

Для обеспечения детского питания витаминами используем:

1. соль йодированную
2. хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами «Колос-8»,
3. компоты из кураги, сухофруктов обогащаем витамином С (аскорбиновой кислотой)
4. витаминизированный напиток «Витошка»

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическое	Витамины (мг)				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	I	3	4	5	6	7	8	9	10	п	12	13	14	15
Понедельник 1 день														
Завтрак														
	СЫР	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0	1	176,0	258,0	7,0	0,2
302	Каша молочная рисован с маслом	200/10	5,2	8,8	31,0	227	0,06	0,6	0,01	0	75,6	114,0	23,52	0,3
	Хлеб обогащенный витаминами	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
692	Кофейный напиток	200	1,0	1,9	26,2	121	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
	Всего завтрак		13,0	16,2	72,3	470	0,14	0,74	52,09	1	301,1	417,65	37,52	1,1
Обед														
124	щи с картофелем, сметаной, гов.туш	250/25/5	5,3	8,53	25	135,5	0,05	0,51	0,1	0	156	216	25,5	0,68
Стр. 247	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,5	28,2	216	1,4	0	0,07	0,13	144	257	145	4,3
413	Сосиски отварные	100	11,2	24	1,6	224	0,04	0	0		117,6	158,0	20,0	1,8
	Напиток «витошка»	200			18,0	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный обогащен. Витам.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		26,28	41,7	101,62	716,51	1,63	1,06	0,17	1,64	487,2	676,5	233,5	9,0
	Всего за день		39,28	57,9	173,92	1186,51	1,77	1,8	52,26	2,64	788,3	1094,15	271,02	10,1
Вторник 2 день														
Завтрак														
366	Запеканка творож. со сгущ. молоком	100/15	15,45	12,0	20	251,1	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	0	0	59,0		1,0	2,0	0	0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					0,3	0,06	0,03	0,04
	Хлеб пшеничный обогащен. Витам. Хлеб	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
	Всего завтрак		17,16	19,45	45,16	425,3	0,14	0,74	59,33		243,2	347,62	48,95	1,48
Обед														
	Салат из св.капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	21	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
171	Суп-пюре из картофеля с гречками	250/20	6,4	6,5	37	208	0,14	12	0	0	25,85	31,13	76,8	1,18
516	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11,0	42,3	293,4		1,9			29,6	52,5	29,4	2,0
437	Гуляш из говядины	50/50	15,0	6,5	4,0	132	0,06	0,41	0	0	6,1	50,1	6,0	0,55
638	Компот из кураги с вит С	200	1,2		31,6	126		8,0			33,6	33,6	21,6	42,0
	Хлеб пшеничный обогащ. Витам.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		33,93	27,72	148,91	951,95	0,33	43,31	0	0,18	187,55	204,66	171,7	47,97
	всего за день		51,09	47,17	194,07	1377,25	0,47	44,05	59,33	0,18	430,75	652,28	220,65	49,45
Среда 3 день														
Завтрак														
340	Омлет натуральный	105	10,6	17,0	2,4	207	0,07	0,2	300	0	75	170	13	2
	сыр	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0	1	176,0	258,0	7,0	0,2
	Хлеб пшеничный обогащен. Витам	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					0,3	0,06	0,03	0,04
	Всего завтрак		17,6	22,5	32,5	387	0,13	0,34	352	1	266,8	428,71	20,03	2,84
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с курой	250/12,5	7,8	7,0	27,0	191	1	3,7	0,2		32,9	70,4	27,2	1,7
520	Пюре картофельное с маслом	180	3,78	9,9	24,8	168	0,2	301,7	0,06	0,83	30,9	99,8	67,4	1,69
439	Рыба припущенная горбуша	100	21,3	6,2	0	130	0,05	0,45	6		33,6	76	120,5	9
639	Компот из сухофруктов. с вит.С	200	0,36		33,2	128,5	0,01	1,08	0	0	25	25	0	0,18

	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшенич обогащ. вит	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Всего за обед		37,62	23,77	113,82	758,51	1,38	306,93	6,26	1,01	158	293,7	245,1	14,49
	Всего за день		55,22	46,27	146,32	1145,51	1,51	307,27	358,26	2,01	424,8	722,41	265,4	17,33
Четверг 4 день														
Завтрак														
508	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	6,2	9,6	27	220	0,01	0,61	0,02	0	73,2	93	23,2	0,34
	Сыр порционный	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0	1	176,0	100,0	7,0	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	0,05	0,02		7,4	90	8,5	0,56
-----	Хлеб пшеничный витамин	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
	Всего завтрак		17,9	20,1	74,6	532	0,09	0,8	52,04	1	272,1	283,65	38,7	1,7
Обед														
132	Рассольник Ленинград с курой. сметаной	250/12,5	6,28	6,0	20,4	189	0,02	21,8	0,01	0	18,7	97	97	0
511	Рис отварной с маслом	180	4,32	7,38	43,9	264,6		0,024			17,82	38,4	14,83	2,36
	Котлета из Филе куриного	100	21,3	3,2	5,8	119,4	0,2	0,8	13,1	3,2	23,0	17,5	144	23,6
	Кисель п/ягодный	200	0	0	42	118	0	3,1	0	0,1	8,3	23	2	0,3
	Хлеб пшеничный. Витам.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		36,28	17,25	140,62	832,01	0,34	25,72	13,11	3,48	103,42	198,4	287,83	29,18
	Всего за день		54,18	37,35	215,22	1364,01	0,43	26,52	65,15	4,48	375,52	482,05	326,53	30,88
Пятница 5 день														
Завтрак														
516	Макаронные изделия	180	6,1	11,0	42,3	293,4		1,9			29,6	52,5	29,4	2,0
451	Котлета из говядины	50	8	7,02	8	130,5	0,035	0,175	0,02	0	10,5	23,1	9,4	0,9
692	Кофейный напиток	200	1,0	1,9	26,2	121	0,02	0	0,08	0	34	45	7	
	Хлеб обогащенный	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
	Всего завтрак		16,6	20,12	86,5	594,9	0,105	0,175	0,1	0	89,6	121,25	45,8	3,5
Обед														
110	борщ из св.капусты с карт. с курой, сметан	250/12,5/5	3,88	7,43	15,7	131	0,05	0,51	0,1	0	156	216	25,5	25,5
436	Жаркое по- домашнему	50/180	11,1	10,21	24,8	285,5	0,03	2,3	0,01	0	70	224	10	10
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Напиток Витошка	200			18,0	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный. Витам..	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		20,22	21,96	92,34	684,85	0,23	9,06	0,11	0,28	350,69	510,08	9,04	38,52
	Всего за день		36,82	42,08	178,84	1279,75	0,335	9,235	0,21	0,28	440,29	631,33	136,84	42,02
Понедельник 6 день														
Завтрак														
	биоогурт	100	2,8	2,5	11	78					50	175		
	Яйцо отварное	1	5,7	5,3	0,3	72	0	0	0	0	5,7	25,3	0,08	
	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	0	0	59,0		1,0	2,0	0	0
	Хлеб пшеничный. Витам.	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0	15,5	0,65		0,6
686	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58	0,				0,3	0,06		
	Всего завтрак		10,21	15,25	36,46	324,2	0,05	0	59	0	72,2	203,01	0,08	0,6
Обед														
142	Суп картофельный с Рыбным консервами	250/25	2,94	8,05	21,0	175,0	0,1	9,11	15		45,3	176,53	47,35	
511	Рис отварной	180	4,32	7,38	43,9	264,6		0,024			17,82	38,4	14,83	2,36
437	Гуляш из говядины	50/50	15	6,5	4,0	132	0,05	0,41	0	0	6,1	50,1	6,0	0,55
	Напиток Витошка	200	0		18,0	71	0,02	0,55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный. Витам.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		26,64	22,6	115,72	783,61	0,29	10,094	15	0,28	138,82	310,52	111,18	5,13
	Всего за день		36,85	37,85	152,18	1107,81	0,34	10,094	74	0,28	211,02	513,53	111,26	5,73
Вторник 7 день														
Завтрак														
302	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15	15,45	12,0	20	251,1	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	0	0	59,0		1,0	2,0	0	0,2

	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58						0,3	0,06	0,03	0,04
	Хлеб пшенич. витаминиз	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0		15,5	0,65		0,5
	Всего завтрак		17,16	19,45	45,16	425,3	0,14	0,74	59,33	1,226		243,02	347,62	48,95	1,58
Обед															
160	Суп молочный с Макаронными издел	250	7,0	7,9	24,7	141	0,11	1,14	38,25	0,02		172,5	204,3	30,18	0,64
220	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	24,8	168	0,17	251,44	0,05	0,69		25,72	83,25	56,15	1,41
	Салат из св.капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	21	0	0		26,8	14,83	7,9	0,32
	Котлета из филе минтая	100	19	4,7	4,7	131,2	0,05	0,45	6	0		33,6	76	120,5	9
638	Компот из кураги С	200	1,2	0*	31,6	126	0	8,0	0	0		33,6	0	21,6	0
	Хлеб пшен. Витаминиз.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0		31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18		4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		36,21	26,22	119,81	758,75	0,45	282,03	38,3	0,89		327,82	400,88	266,33	13,29
	Всего за день		53,37	45,67	164,97	1184,05	0,59	282,77	97,63	98,86		570,84	748,5	315,28	14,87
Среда 8 день															
Завтрак															
302	Каша пшениная молоч с маслом	200/5	7,6	10,6	29	230	5,6	30,8	70,0	67	75	96	0	20,0	
	сыр	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0		1	176,0	258	7,0	0,2
685	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	0,05	0,02			7,4	90	8,5	0,56
	Хлеб пшенич. витаминиз	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0		15,5	0,65		0,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,16	66,2	0	0	59,0			1,0	2,0	0	0
	Всего завтрак		19,4	28,35	76,76	608,2	5,68	30,99	181,02	68	274,9	446,65	15,5	21,36	
Обед															
110	Суп картофельный вермишелев с курой	250/1 2,5	4,66	4,05	21,0	136,9	0,02	14,2	0,01	0		27,6	47,1	129	2,8
514	Овощное рагу	180	2,0	4,74	40,2	147,24	0,2	18	1,1	0,5		20	106,7	10,5	0,9
451	Шницель из говядин	100	26,0	14,4	34,7	271	0,07	3,33	0,013	0		28,3	120	19,5	1,5
638	Напиток «витошка»	200	0	0	18,0	71	0,02	55	0	0,1		34	23	13	0,3
	Хлеб пшенич. витаминиз	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0		31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18		4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		37,04	23,86	142,72	767,15	0,43	36,08	1,12	0,78		145,5	319,3	202	7,42
	Всего за день		56,44	52,21	219,48	1375,35	6,11	67,07	182,14	68,78		420,4	765,95	217,5	28,78
Четверг 9 день															
Завтрак															
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,4	8,5	28,2	216	1,4	0	0,07	0,13		144	257	145	4,3
413	Сосиски отварные	50	5,6	12	0,8	112	0,02	0	0			12,0	79,0	10,0	
	Хлеб пшен. обогащенный витаминами	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0		15,5	0,65		0,6
638	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58						0,3	0,06	0,03	
	Всего завтрак		12,7	20,7	54	436	1,47	0	0,07	0,13		171,8	336,71	155,03	4,9
Обед															
124	Щи из капусты с картоф, куры, смет	250/12 3,88 5/5	6,59	20,3		114,3	0,05	0,51	0,1	0		68,2	216	25,5	0,681
516	Макарон. издел отварные	180	6,1	11,0	42,3	293,4		1,9				29,6	52,5	29,4	2,0
437	Гуляш из говядины	50/50	15	6,5	4,0	132	0,05	0,41	0	0		6,1	50,1	6,0	0,55
	Кисель п/ягодный	200	0	0*	42	118	0	3,1	0	0,1		8,3	23	2	0,3
	Хлеб пшенич. Витаминиз.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0		31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18		4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		29,36	24,76	137,32	798,71	0,22	5,92	0,1	0,28		147	364,1	97,9	5,45
	Всего за день		42,06	45,46	191,32	1234,71	1,69	5,920,1	0,17	0,41		318,8	700,81	253,2	10,35
Пятница 10 день															
Завтрак															
508	Каша молочная Дружба с маслом	200/1 0	6,2	9,6	27	220	0,01	0,61	0,02	0		73,2	95	23,2	0,34
	сыр	20	5,3	5,3	5,1	72,0	0,01	0,14	52,0		1	176,0	258	7,0	0,2
	Хлеб обогащенный витаминами -	20	1,5	0,2	10	50	0,05	0	0	0		15,5	0,65		0,6
692	Кофейный напиток	200	1,0	1,9	26,2	121	0,02	0	0,08	0		34	45	7	0
	Всего завтрак		14,0	17,0	68,3	463	0,09	0,75	52,1	1		298,7	398,65	37,2	1,14

	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
139	Суп картофельный с бобовыми. С курой	250/12,5	7,8	7	27	191	1	3,7	0,2		32,9	70,4	27,2	1,7
220	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	24,8	168	0,2	301,7	0,06	0,83	30,9	99,8	67,4	1,69
520	Печень в соусе	50/50	20	13,5	4,5	221,5	6,36	20,6	4,2		16,4	200,2	12,25	4,2
	Напиток «Витошка»	200			18,0	71	0,02	.55	0	0,1	34	23	13	0,3
	Хлеб пшенич. Витаминиз.	40	3,0	0,4	20,0	100	0,1	0	0	0	31	1,3	25	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,27	8,82	41,01	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего обед		36,82	34,72	108,14	848,85	7,71	332,25	4,46	1,11	170,89	340,48	162,39	12,89
	Всего за день		50,82	51,72	176,44	1311,85	7,8	333	56,66	2,11	469,59	739,13	199,59	14,03
	Всего за 10 дней завтрак		155,73	199,42	591,74	4665,9	8,035	35,275	926,9	73,36	2233,42	2932,87	447,76	40,2
	Среднее значение за период, завтрак		15,57	19,94	59,17	466,59	0,804	3,528	92,69	7,336	223,34	293,29	44,78	4,02
	Всего за 10 дней обед		315,4	264,56	1221,0	7900,89	12,87	1050,4	130,72	9,93	2216,89	3175,62	1786,77	184,44
	Среднее значение за период, обед		31,54	26,46	122,10	790,00	1,287	105,04	13,07	0,993	221,69	317,56	178,68	18,44
	Всего за 10 дней		471,13	464,28	1812,74	12566,79	20,91	1085,7	1057,62	83,29	4450,31	6108,49	2234,53	224,64
	Среднее значение за период,		47,11	46,40	181,27	1256,59	2,091	108,57	105,76	8,33	445,03	610,85	223,45	22,46

Использованы документы:

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год
- 2) СанПиН 2.4.572409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

- 1) овощи в натуральном виде свежего урожая.
- 2) Рыба в детском питании используется только морская.

Для обеспечения детского питания витаминами используем:

1. соль йодированную
2. хлеб пшеничный, ржаной, обогащенный витаминами «Колос-8»,
3. компоты из кураги, сухофруктов обогащаем витамином С (аскорбиновой кислотой),
4. витаминизированный напиток «Витошка»