

«СОГЛАСОВАНО»

ЧУОО «ШЭВР»

Директора Чуфарова Н.П.



Чуфарова Н.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

Общества с ограниченной ответственностью



«Хлебосол»

Смирнов В.С.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения
(ООО "Хлебосол")

1 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Колбаса п/к для детского питания	16	20	3,4	7,8	0,06	84,304	0	0	14,4	0	0	3,9	0	0	0,4
	Каша жидкая на молоке пшенная	228	250	9,75	13,62	38,25	315,37	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
	Кофейный напиток злаковый на молоке	433	200	3,04	4,04	20,5	130,9	0,04	0,16	1,4	0,02	0	132	175,8	2,2	0,1
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Яблоко свежие	458	120	0,48	0,4	11,7	56,4	0,02	0,01	12	0,3	0,3	26,6	20,7	8	0
	Итого			19,77	26,92	91,81	696,17	0,27	0,4	30,65	0,37	1,52	502,04	564	25,35	2,08
Обед	Салат Витаминный с р/м	21	100	1	15,15	10,33	182,31	0,01	0,01	24,65	0	4,33	167,53	76,93	14	0,83
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на м/б	115	250	20,75	6,6	17,5	217,4	0,08	0,06	3,5	0,05	0,25	68,95	166,2	32,75	2,6
	Печень тушеная в соусе	303	100	17,25	9,75	4,38	166	0,02	0,17	0,25	0,85	0	58,17	261,12	17,75	1
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	9,33	9,26	43,5	309,14	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,7	4,44
	Компот из плодов сухих	412	200	1,02	0	21	88	0,02	0,04	0,8	0	1,1	34	9,1	8,64	0,04
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			54,79	42,12	135,78	1147,7	0,56	0,56	29,21	0,93	7,05	421,47	776,95	241,9	10,77
Полдник	Суфле творожное запеченное	269	150	21,3	14,7	19,65	297,1	0,04	0,03	0,97	0,09	0,52	347,3	299,7	3,2	0,5
	Джем фруктовый (в ин-ной уп-ке.)	456	20	0,1	0	14,3	55,2	0,09	0,08	0,43	0	2,4	0	0	0,09	0
	Чай	430	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0,04	0	0	0	0,16	0,2	0,1	0,58
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Итого			21,54	14,74	43,88	393,24	0,13	0,15	1,4	0,09	2,92	347,85	299,9	3,39	1,1
	Общий итог			96,1	83,78	271,47	2237,1	0,96	1,11	61,26	1,39	11,49	1271,4	1640,9	270,6	13,95

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.



Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

2 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки)с молоком	229	250	8,8	8,4	45,9	295	0,26	0,5	2,6	0,04	5	290	250	11,33	0,34
	Сыр полутвердый нарезка	13	20	5,2	5,3	0	69,04	0	0,07	0,5	0,04	0,1	208	174,66	10	0,2
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	103,1	0,02	0	0,06	0	0,07	6,2	16,8	0	0,28
	Фиточай	685	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0	0,04	0	0	0,16	0,2	0,1	0,5
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			17,54	15,75	86,75	617,28	0,37	0,65	3,2	0,08	5,77	563,99	441,66	27,83	2,3
Обед	Салат из отварного картофеля,огурцов и зеленого салата	73	100	2,3	7,16	13,38	126,71	0,1	0,06	9,75	0	13,16	19	35,56	21,85	0,66
	Щи из шпината с мясом и сметаной	98	250	2,75	4	8,25	81,25	0,07	0,12	16,65	0	1,2	126,76	80,75	38,5	2,2
	Яйцо куриное диетическое,сваренное в крутую	261	20	3,29	3	0,17	40,91	0,01	0,05	0	0,01	0	27,2	50	3,89	0,5
	Биточки рубленные из птицы паровые	349	100	16,57	18,6	10,2	288,92	0,07	0,1	0,33	0,01	0,5	48,12	187,27	3,86	0,13
	Рис отварной	355	180	4,44	7,92	45,07	270,15	0,04	0,02	0	0,04	0,08	7,74	276,3	31,68	0,54
	Компот из с/з черной смородины	415	200	0,18	0,02	32,4	114,52	0,02	0,02	15,5	0,1	0,24	16,46	4,4	4,1	0,2
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			34,97	42,06	148,54	1107,3	0,5	0,53	42,24	0,16	16,46	314,62	676,48	124,88	6,09
Полдник	Булочка сдобная из дрожжевого теста	701	100	7,7	7,6	55,64	322,56	0,1	0,09	0,4	0,04	0,96	50,8	89,3	14,4	0,4
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Кисломолочный напиток (кефир)	463	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,03	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
	Итого			13,5	14	73,54	480,46	0,16	0,12	1,8	0,08	0,96	291,19	279,3	42,4	0,62
	Общий итог			66,01	71,81	308,83	2205	1,03	1,3	47,24	0,32	23,19	1169,8	1397,4	195,11	9,01

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения
(ООО "Хлебосол")

3 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Запеканка творожная	267	150	24,67	17,72	24,65	335,3	0,06	0,02	0,5	0,08	0,4	392,72	468,8	20	0,6
	Молоко сгущенное с сахаром		40	2,8	3,4	22,4	128,8	0,02	0,1	0,4	0,01	0,08	122,8	147,6	13,6	0,08
	Какао с молоком	434	200	3,2	3,4	14,84	101,5	0,1	0,1	10	0,02	0	127,3	157,9	21,9	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			33,77	25,58	83,19	674,8	0,27	0,3	10,9	0,11	1,08	702,06	774,3	61,9	2,04
Обед	Икра кабачковая	76	100	1,8	6	7,66	90	0,01	0,03	9,16	0	2	43,38	27,53	16,5	0,66
	Борщ с капустой и картофелем	83	250	1,62	4,4	10,75	90	0,05	0,05	8,5	0,07	0,22	37,12	46,25	21	1
	Гуляш из отварного мяса	299	100	18,3	13,8	4	214,5	0,05	0,18	3	0,3	0,12	29,25	230,3	27,25	1,75
	Картофельное пюре	362	180	3,72	8,76	25,56	197,49	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
	Кисель из плодов и ягод (пром. произв.)	420	200	1,05	0	14,4	61,8	0,06	0,06	3	0,05	3,5	1	0	0	0,1
	Зефир (инд-ой уп-е)	507	20	1,55	0,5	10,65	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,62	0	3,2	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			33,48	34,82	112,09	893,19	0,52	0,64	35,69	0,46	7,64	261,43	531,35	127,12	7,09
Полдник	Колбаска детская(сосиска),запеченая	636	100	11,1	16,6	31	317,4	0,18	0,17	0,2	0,04	0,6	49,45	149	20	1,5
	в дрожжевом тесте собственного произв.															
	Компот из плодов быстрозамороженных	415	200	0,14	0,1	15,48	63,38	0	0	2,8	0	0,06	7,2	5,6	4,8	0,08
	Итого			11,24	16,7	46,48	380,78	0,18	0,17	3	0,04	0,66	56,65	154,6	24,8	1,58
	Общий итог			78,49	77,1	241,76	1948,8	0,97	1,11	49,59	0,61	9,38	1020,1	1460,3	213,82	10,71

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

4 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша молочная вязкая (из овсянных хлопьев)	228	250	9,62	13,77	35,9	306,25	0,18	0,32	2,75	0,07	0,07	257,25	391,41	18,33	0,6
	Кофейный напиток злаковый на молоке	433	200	3,04	4,04	20,5	130,9	0,04	0,16	1,4	0,02	0	132	175,8	12,2	0,1
	Булочка с джемом	477	50	3,25	1,63	23,75	122,5	0,05	0,04	1,73	0	0,4	21,06	39,8	7,7	0,2
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			19,01	20,5	101,45	668,85	0,36	0,6	5,88	0,09	1,07	469,55	607,01	44,63	1,86
Обед	Салат из моркови с яблоком с р/м	51	100	0,85	7,38	7,96	104,5	0,03	0,03	3,25	0	2,33	16,6	55,65	20,33	0,83
	Рассольник ленинградский	104	250	2,01	4,57	13,75	104,9	0,1	0,09	15,37	0,03	0,25	22,82	62,32	22,5	0,9
	Биточки мясные рубленые паровые	308	100	15,4	17	8,29	250	0,1	0,08	0	0	0	15,6	144,8	27,81	2,26
	Изделия макаронные отварные (группы А)	246	180	6,27	8,04	41,76	264,6	0,22	0,01	0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
	Отвар шиповника	408	200	0,6	0	19,4	78,24	0	0,01	17,6	0	0,2	9,9	2,8	2,8	0,9
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обоготенная гемоглобином	505	20	1,04	0,64	17,14	78,4	0	0	1,4	0	0	0	0	2	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			31,61	38,99	147,37	1065,4	0,64	0,38	37,63	0,51	4,14	153,34	506,97	105,92	7,71
Полдник	Сырники из творога запеченные	263	150	19,05	11,7	23,85	277,65	0,06	0,04	0,04	0,05	0,04	173,8	251,65	30,82	0,5
	Компот из плодов свежих	409	200	0,14	0,14	15,4	63,4	0	0	5,6	0	2	5,6	3,7	3,6	0,4
	Апельсин свежий	458	120	1,08	0,2	9,72	51,6	0,04	0,03	23,9	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0
	Итого			20,27	12,04	48,97	392,65	0,1	0,07	29,54	0,05	2,28	220,2	282,95	50,02	0,9
	Общий итог			70,89	71,53	297,79	2126,9	1,1	1,05	73,05	0,65	7,49	843,09	1396,9	200,57	10,47

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

5 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Изделия колбасные вареные отварные для ДП	340	50	5,7	9,1	0	104,7	0,02	0,45	0	0	0	13	65	8	0,9
	Капуста тушенная	170	180	4,26	7,56	17,52	246,36	0,07	0,08	8,28	0,05	0,5	99,5	83,76	10,2	1,44
	Чай	430	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0,04	0	0	0	0,16	0,2	0,1	0,58
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Яблоко свежие	458	120	0,48	0,4	11,7	56,4	0,02	0,01	12	0,3	0,3	26,6	20,7	8	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			13,68	18,16	60,45	557,6	0,2	0,66	20,28	0,35	1,4	198,89	169,7	32,7	3,9
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	59	100	1,6	1,7	8,2	129,6	0,03	0	9,5	0,16	4,5	47,96	51,76	20,85	1,26
	Суп рыбный	592	250	7,2	3,75	16,75	130,75	0,12	0,1	14,25	0	0,75	59,3	233,5	14,35	2
	Тефтели мясные с соусом	317	100	7,7	14,1	11,9	205,3	0,15	0,06	0,36	0,05	0,27	31,63	150,6	20,87	1,2
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	9,33	9,26	43,5	309,14	0,24	0,12	0	0,03	0,09	153,84	184,5	123,1	0,44
	Компот из плодов сухих	412	200	1,02	0	21	88	0,02	0,04	0,8	0	1,1	34	9,1	18,64	0,04
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			32,29	30,17	140,42	1047,6	0,75	0,48	24,92	0,24	7,99	396,07	671,6	218,81	6,8
Полдник	Булочка Любимая собственного производства	499	100	8,85	7,38	51,26	307	0,,1	0,03	1,03	0	0	17,3	87,71	7,96	0,4
	Молоко питьевое	436	200	5,8	6,4	9,4	116	0,08	0,03	2,5	0	0	230	318,7	0	0,2
	Итого			14,65	13,78	60,66	423	0,08	0,06	3,53	0	0	247,3	406,4	7,96	0,6
	Общий итог			60,62	62,11	261,53	2028,2	1,03	1,2	48,73	0,59	9,39	842,26	1248	259,47	11,3

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

6 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/п	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	261	52	6,59	6	0,35	81,83	0,02	0,11	0	0,02	0	54,4	100	7,77	0,1
	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки)с молоком	229	250	8,8	8,4	45,9	295	0,06	0,05	2,6	0,04	5	290	250	1,13	0,34
	Кофейный напиток из цикория с молоком	684	200	4,28	4,48	20,6	139,84	0,06	0,02	1,8	0,02	0	171,6	364,6	13,2	0,34
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			22,77	19,94	88,15	625,87	0,23	0,26	4,4	0,08	5,6	575,24	714,6	28,5	1,74
Обед	Салат из свежих помидоров с р/м	37	100	1	14,16	2,5	141,5	0,03	0,03	6,15	0	1,31	25,5	40,15	13,8	0,58
	Суп крестьянский с крупой (перловка) на м/б.	108	250	18,6	7,85	12,52	196,22	0,15	0,14	22,72	0,05	2,57	48,42	40,25	136,92	1,37
	Мясо отварное к первому блюду	289	15	4,94	0,6	0,16	25,8	0,03	0,04	0,11	0	0,09	2,97	52,65	7,5	0,4
	Котлета рыбная	279	100	12,32	5,25	13,12	179,75	0,08	0,16	0,37	0,03	0,07	50,37	97,5	20,87	0,56
	Картофель отварной	360	180	3,57	8,13	28,87	208,29	0,19	0,12	11,24	0,3	0,18	22	37,92	7,76	1,56
	Кисель из плодов и ягод (пром. произв.)	420	200	1,05	0	14,4	61,8	0,06	0,06	3	0,05	0,35	1	0	0	0,1
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
Итого			46,92	37,35	110,64	998,16	0,73	0,71	43,6	0,43	5,85	219,6	310,67	207,85	6,43	
Полдник	Сыр полутвердый нарезка	13	30	7,8	8,04	14,9	103,56	0	0,07	0,5	0,04	0,1	208	174,66	10	0,2
	Фиточай	685	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0	0,04	0	0	0,16	0,2	0,1	0,5
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	103,1	0,02	0	0,06	0	0,07	6,2	16,8	0	0,28
	Итого			11,34	10,09	55,75	356,8	0,11	0,15	0,6	0,04	0,77	273,99	191,66	16,5	1,96
	Общий итог			81,03	67,38	254,54	1980,83	1,07	1,12	48,6	0,59	12,22	1068,8	1216,9	252,85	10,13

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

7 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша жидкая на молоке пшениная	228	250	9,75	13,62	38,25	315,37	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
	Масло сладкосливочное 82,5% (в ин-ной уп-е)		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Чай с молоком и сахаром	432	200	1,4	1,62	12,4	70,42	0,2	0,06	1,2	0,01	0	63,6	50,76	10,08	0,4
	Зефир (в индивидуальной упаковке)	507	20	0,4	0,01	17,3	71	0	0,04	3	0	0	20	0	0	0,6
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			14,7	24,56	89,33	640,79	0,41	0,33	7,05	0,1	1,32	424,34	420,16	25,23	2,6
Обед	Салат из моркови с р/м. (с сахаром)	52	100	1,16	7,08	9,55	106,55	0,04	0,04	4,55	0	3,43	46,46	74	14,85	0
	Суп вермишелевый на бульоне мяса птицы	128	250	2,15	11,02	14,75	192,02	0,1	0,15	2,15	0,02	0,12	17	138,6	21,25	0,35
	Филе куриное, тушенное в соусе	343	100	13,33	16,74	4,64	229,28	0,14	0,14	2	0,04	0,64	13,78	18,45	19,58	1,28
	Рис отварной	355	180	4,44	7,92	45,07	270,15	0,04	0,02	0	0,04	0,08	7,74	276,3	31,68	0,54
	Компот из плодов быстрозамороженных	415	200	0,14	0,1	15,4	63,38	0	0	12,8	0	0,06	7,2	5,6	4,8	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Груша свежая	458	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,01	0,03	2,1	0	0,79	34,31	16,34	5,78	0
	Итого			27,18	44,61	141,87	1107,3	0,52	0,54	23,61	0,1	6,4	195,83	571,49	118,94	4,03
Полд	Булочка с изюмом собственного производства	501	100	9,02	6,7	50,8	299,6	0,12	0,14	0,46	0,05	0,95	62,7	127,6	20,5	0,47
	Сок или нектар (фруктовый; овощной; фруктовоовощной)	407	200	1	0	23	94	0,02	0,02	22	0	0	42	32	12,11	1,2
	Итого			10,02	6,7	73,8	393,6	0,14	0,16	22,46	0,05	0,95	104,7	159,6	32,61	1,67
	Общий итог			51,9	75,87	305	2141,7	1,07	1,03	53,12	0,25	8,67	724,87	1151,3	176,78	8,3

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения
(ООО "Хлебосол")

8 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Запеканка творожная	267	150	24,67	17,72	24,65	335,3	0,06	0,02	0,5	0,08	0,4	392,72	468,8	20	0,6
	Джем фруктовый (в ин-ной уп-ке.)	456	20	0,1	0	14,3	55,2	0,09	0,08	0,43	0	2,4	0	0	0,09	0
	Какао с молоком	434	200	3,2	3,4	14,84	101,5	0,1	0,1	10	0,02	0	127,3	157,9	21,9	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Вафли в индивидуальной упаковке	508	20	0,56	0,66	15,46	70	0	0	0	0,04	0	3,2	7,2	0	0,3
	Итого			31,63	22,84	90,55	671,2	0,34	0,28	10,93	0,14	3,4	582,46	633,9	48,39	2,26
Обед	Икра кабачковая	76	100	1,8	6	7,66	90	0,01	0,03	9,16	0	2	43,38	27,53	16,5	0,66
	Рассольник ленинградский на м/б.	104	250	10,07	9,9	14,12	186,87	0,12	0,15	15,95	0,2	0,37	31,82	43,75	33,57	1,95
	Гуляш из отварного мяса	299	100	18,3	13,8	4	214,5	0,05	0,18	3	0,3	0,12	29,25	230,3	27,25	1,75
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	9,33	9,26	43,5	309,14	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,72	4,44
	Отвар шиповника	686	200	0,6	0	19,4	78,24	0	0,1	17,6	0,1	0,2	9,9	2,8	2,8	0,9
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			45,54	40,32	127,75	1063,6	0,61	0,74	45,72	0,63	4,06	207,17	567,98	248,84	11,56
Полдник	Булочка сдобная из дрожжевого теста	701	100	7,7	7,6	55,64	322,56	0,1	0,09	0,4	0,04	0,96	50,8	89,3	14,4	0,4
	Ряженка	463	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,02	0,6	0,04	0	248	184	28	0,2
	Итого			13,5	12,6	64,04	430,56	0,14	0,11	1	0,08	0,96	298,8	273,3	42,4	0,6
	Общий итог			90,67	75,76	282,34	2165,3	1,09	1,13	57,65	0,85	8,42	1088,4	1475,2	339,63	14,42

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85; ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

9 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Биточки рубленые из птицы паровые	349	75	12,42	14	7,65	216,69	0,05	0,14	0,24	0	0,41	36,09	140,45	17,89	0,01
	Изделия макаронные отварные (группы А)	246	180	6,27	8,04	41,76	264,6	0,22	0,01	0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
	Чай	430	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0,04	0	0	0	0,16	0,2	0,1	0,58
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			21,93	23,14	80,64	631,43	0,36	0,27	0,24	0,48	1,09	114,96	339,85	33,87	2,53
Обед	Салат из отварной свеклы с р/м.	56	100	1,36	10,08	8,31	130,56	0,02	0,03	7,36	0	3,13	38,21	72,56	19,06	1,21
	Суп из овощей	109	250	2,1	2,9	10	74,5	0,05	0,02	15,65	0	0,02	26,6	50,77	23,95	0,7
	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	274	100	10,06	5,4	4,4	108,34	0,11	0,11	3,2	0	2,87	30	150,3	28,2	0,6
	Картофельное пюре	362	180	3,72	8,76	25,56	197,49	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
	Кисель из плодов и ягод (пром. произв.)	420	200	1,05	0	14,4	61,8	0,06	0,06	3	0,05	0	1	0	0	0,1
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Апельсин свежий	458	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,04	0,03	23,9	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0
	Итого			24,81	28,74	111,46	809,09	0,59	0,53	65,14	0,09	7,76	257,67	528,5	145,98	5,79
Полдник	Булочка творожная собственного производства	492	100	13,21	6,84	53,9	330	0,14	0,2	0,35	0,05	1	82,6	119,7	20,8	0,47
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Кисломолочный напиток (кефир)	463	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,03	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
	Итого			19,01	13,24	71,8	487,9	0,2	0,23	1,75	0,09	1	322,99	309,7	48,8	0,69
	Общий итог			65,75	65,12	263,9	1928,4	1,15	1,03	67,13	0,66	9,85	695,62	1178,1	228,65	9,01

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

11 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша жидкая на молоке Дружба"	612	250	7,78	12,72	41,56	350,1	0,23	0,27	7,81	0,08	0,08	286,9	478,17	11,76	0,07
	Масло сладкосливочное 82,5% (в ин-ной уп-е)		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Фиточай	685	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0	0,04	0	0	0,16	0,2	0,1	0,5
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Груша свежая	458	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,01	0,03	2,1	0	0,79	34,31	16,34	5,78	0
	Итого			11,07	22,07	72,87	575,04	0,32	0,35	7,85	0,12	0,78	347,89	480,27	18,26	1,57
Обед	Винегрет овощной	72	100	1,93	10,18	9,48	139,2	0,2	0,08	17	0	4,55	31,16	56,75	24,95	0,83
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на м/б	115	250	20,75	6,6	17,5	217,4	0,08	0,06	3,5	0,05	0,25	68,95	166,2	32,75	2,6
	Гшолубцы ленивые с отварным мясом	649	230	18,14	23,35	21,34	359,16	0,09	0,07	12,5	0	0,07	87,22	198,24	43,23	2,3
	Компот из с/з черной смородины	415	200	0,18	0,02	32,4	114,52	0,02	0,02	15,5	0,1	2,04	16,46	4,4	4,1	0,2
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			46,44	41,51	119,79	1015,1	0,58	0,39	48,51	0,15	8,19	273,13	467,79	126,03	7,79
Полдн	Булочка с изюмом собственного производства	501	100	9,02	6,7	50,8	299,6	0,12	0,14	0,46	0,05	0,95	62,7	127,6	20,5	0,47
	Отвар шиповника	686	200	0,6	0	19,4	78,24	0	0,1	17,6	0,1	0,2	9,9	2,8	2,8	0,9
				9,62	6,7	70,2	377,84	0,12	0,24	18,06	0,15	1,15	72,6	130,4	23,3	1,37
	Общий итог			67,13	70,28	262,86	1968	1,02	0,98	74,42	0,42	10,12	621,02	1078,5	167,59	10,73

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения
(ООО "Хлебосол")

12 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Котлета рыбная	279	100	12,32	5,25	13,12	179,75	0,08	0,16	0,37	0,03	0,07	50,37	97,5	20,87	0,56
	Картофель отварной	360	150	2,98	6,78	24,06	173,58	0,16	0,1	9,37	0,04	0,15	18,34	31,6	6,47	1,3
	Кофейный напиток из цикория с молоком	684	200	4,28	4,48	20,6	139,84	0,06	0,2	1,8	0,02	0	171,6	364,6	13,2	0,34
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Ирис тираженный полутвердый	506	20	0,54	1,74	14,34	75,2	0,03	0,02	1,5	0	0	88	0	0	0,96
	Итого			23,22	19,31	93,42	677,57	0,42	0,56	13,04	0,09	0,82	387,55	493,7	46,94	4,12
Обед	Салат из свежих огурцов с р/м	36	100	0,73	12	2,36	121,36	0,02	0,02	10,46	0	5,36	45,53	97,06	20,85	0,6
	Суп молочный с крупой (пшено)	134	250	7,02	8,55	21,77	192,5	0,15	0,15	2,2	0,05	0,08	209,25	193,25	17,82	0,65
	Азу из отварного мяса	300	120	16,24	8,24	12,52	171,14	0,15	0,15	2,07	0,04	0,02	54,69	138,36	21,46	1,86
	Вермишель отварная	359	180	7,35	7,38	37,51	248,84	0,07	0,07	3,6	0,05	4,2	1,2	23,04	0	0,12
	Сок или нектар (фруктовый; овощной; фруктовоовощной)	407	200	1	0	23	94	0,02	0,02	2	0	0	42	32	12,11	1,2
	Зефир (в индивидуальной упаковке)	507	20	0,4	0,01	17,3	71	0	0,04	3	0	0	20	0	0	0,6
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			38,18	37,54	153,53	1083,6	0,6	0,61	23,34	0,14	10,94	442,01	525,91	93,24	6,89
Полдник	Сыр полутвердый	13	30	7,8	8,04	0	103,56	0	0,01	0,84	0,06	0,15	312	262	15	0,36
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Какао с молоком	434	200	3,2	3,4	14,84	101,5	0,1	0,1	10	0,02	0	127,3	157,9	21,9	0,4
	Вафли в индивидуальной упаковке	508	20	0,56	0,66	15,46	70	0	0	0	0,04	0	3,2	7,2	0	0,3
	Итого			13,06	12,6	40,9	329,66	0,14	0,15	10,84	0,12	0,45	472,1	427,1	40,1	1,46
	Общий итог			74,46	69,45	287,85	2090,9	1,16	1,32	47,22	0,35	12,21	1301,7	1446,7	180,28	12,47

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

13 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Колбаса п/к для детского питания	16	30	6,7	6,2	0,06	84,3	0	0	0	0	0	6,6	80,4	0,5	0,78
	Каша жидкая на молоке пшенная	228	250	9,75	13,62	38,25	315,37	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
	Чай	430	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0,04	0	0	0	0,16	0,2	0,1	0,58
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			19,69	20,92	69,54	549,81	0,21	0,27	2,85	0,05	1,22	346,69	448,1	15,75	2,96
Обед	Салат из отварного картофеля,огурцов и зеленого салата	73	100	2,3	7,16	13,38	126,71	0,1	0,06	9,75	0	3,16	19	35,56	21,85	0,66
	Суп рыбный	592	250	7,25	3,75	16,75	130,75	0,12	0,1	14,25	0	0,75	59,3	233,5	4,35	2
	Печень по - строгоновски	302	100	14,51	10,25	3,66	165,81	0,21	0,85	5,22	2,41	0,82	37,3	257,37	5,91	2,62
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	9,33	9,26	43,5	309,14	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,72	4,44
	Компот из плодов быстрозамороженных	415	200	0,14	0,1	15,4	63,38	0	0	2,8	0	0,06	7,2	5,6	4,8	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			38,97	31,88	131,76	980,59	0,86	1,29	32,03	2,44	6,16	215,62	795,63	205,63	11,58
Полдник	Булочка Любимая	499	100	8,85	7,38	51,26	307	0,,1	0,03	1,03	0	0	17,3	87,71	7,96	0,4
	Ряженка	463	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,02	0,6	0,04	0	248	184	28	0,2
	Итого			14,65	12,38	59,66	415	0,04	0,05	1,63	0,04	0	265,3	271,71	35,96	0,6
	Общий итог			73,31	65,18	260,96	1945,4	1,11	1,61	36,51	2,53	7,38	827,61	1515,4	257,34	15,14

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

14 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Запеканка творожная	267	150	24,67	17,72	24,65	335,3	0,06	0,02	0,5	0,08	0,4	392,72	468,8	20	0,6
	Молоко сгущенное с сахаром		40	2,8	3,4	22,4	128,8	0,02	0,1	0,4	0,01	0,08	122,8	147,6	13,6	0,08
	Кофейный напиток злаковый на молоке	433	200	3,04	4,04	20,5	130,9	0,04	0,16	1,4	0,02	0	132	175,8	12,2	0,1
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			33,61	26,22	88,85	704,2	0,21	0,36	2,3	0,11	1,08	706,76	792,2	52,2	1,74
Обед	Икра кабачковая	76	100	1,8	6	7,66	90	0,01	0,03	9,16	0	2	43,38	27,53	16,5	0,66
	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	85	250	19,92	7,4	13,8	202,17	0,07	0,25	17,05	0,07	0,12	62,67	257,7	45,6	4,5
	Рагу из птицы	342	300	28,89	33,12	29,22	530,52	0,15	0,33	20,76	0,12	0,78	81,18	594,96	51,27	2,25
	Отвар шиповника	686	200	0,6	0	19,4	78,24	0	0,01	17,6	0	0,2	9,9	2,8	2,8	0,9
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			56,65	47,88	109,15	1085,7	0,42	0,78	64,58	0,19	4,38	266,47	925,19	137,17	10,17
Полдник	Ветчина варёная для ДП.	17	30	6,78	6,27	0	83,7	0	0	0	0	0	6,6	80,45	10,5	0
	Компот из плодов свежих	409	200	0,14	0,14	15,4	63,4	0	0	5,6	0	2	5,6	3,7	3,6	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	103,1	0,02	0	0,06	0,05	0,74	6,2	16,8	0	0,28
	Итого			8,72	7,86	35,62	304,8	0,06	0,04	5,66	0,05	3,04	48	100,95	17,3	1,08
	Общий итог			98,98	81,96	233,62	2094,7	0,69	1,18	72,54	0,35	8,5	1021,2	1818,3	206,67	12,99

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

15 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Изделия колбасные вареные для ДП	340	50	4,6	7,5	0	89,27	0,02	0,25	0	0	0	9,62	0	0	0,7
	Капуста тушеная	170	180	4,26	7,56	17,52	246,36	0,07	0,08	8,28	0,05	0,5	99,5	83,76	10,2	1,44
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обоготенная гемоглобином	505	20	1,04	0,64	17,14	78,4	0	0	1,4	0	0	0	0	2	0
	Фиточай	685	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0	0,04	0	0	0,16	0,2	0,1	0,5
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Итого			13,14	16,8	65,89	564,17	0,18	0,41	9,72	0,05	1,1	168,91	83,96	18,7	3,62
Обед	Салат из свежих огурцов с р/м	36	100	0,73	12	2,36	121,36	0,02	0,02	10,46	0	5,36	45,53	97,06	20,85	0,6
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	115	250	5,6	4,75	19,35	142,55	0,17	0,08	15,37	0,03	1,5	48,65	140,1	39,57	1,9
	Фрикаделька мясная паровая	322	100	14,29	16	7,2	231,09	0,06	0,08	0	0	0,04	12,69	134,4	25,6	2,02
	Изделия макаронные отварные (группы А)	246	180	6,27	8,04	41,76	264,6	0,22	0,01	0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
	Сок или нектар (фруктовый; овощной; фруктовоовощной)	407	200	1	0	23	94	0,02	0,02	2	0	0	42	32	12,11	1,2
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			33,33	42,15	132,74	1038,4	0,68	0,37	27,84	0,51	8,26	237,29	644,96	128,61	8,54
Полдник	Булочка творожная собственного производства	492	100	13,21	6,84	53,9	330	0,14	0,2	0,35	0,05	1	82,6	119,7	20,8	0,47
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Кисломолочный напиток (кефир)	463	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,03	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
	Итого			19,01	13,24	71,8	487,9	0,2	0,23	1,75	0,09	1	322,99	309,7	48,8	0,69
	Общий итог			65,48	72,19	270,43	2090,5	1,06	1,01	39,31	0,65	10,36	729,19	1038,6	196,11	12,85

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

16 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша молочная вязкая (из овсянных хлопьев)	228	250	9,67	13,77	35,9	382,8	0,18	0,32	5,25	0,07	0,07	257,25	391,41	35	0,73
	Масло сладкосливочное 82,5% (в ин-ной уп-е)		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,0,1	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Какао с молоком	434	200	3,2	3,4	14,84	101,5	0,1	0,1	10	0,02	0	127,3	157,9	21,9	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			16,02	26,48	72,12	668,3	0,37	0,5	15,25	0,13	0,77	444,99	551,21	63,3	2,11
Обед	Салат из отварной свеклы с р/м.	56	100	1,36	10,08	8,31	130,56	0,02	0,03	7,36	0	3,13	38,21	72,56	19,06	1,21
	Рассольник домашний	103	250	2,05	4,4	13,1	104,22	0,07	0,05	2,57	0,02	0,15	48,27	61,07	26,05	0,82
	Биточки рубленые из птицы паровые	349	100	16,57	18,6	10,2	288,92	0,07	0,1	0,33	0,01	0,5	48,12	187,27	3,86	0,13
	Картофельное пюре	362	180	3,72	8,76	25,56	197,49	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
	Компот из плодов сухих	412	200	1,02	0	21	88	0,02	0,04	0,8	0	1,1	34	9,1	18,64	0,04
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			30,16	43,2	117,24	993,99	0,49	0,5	23,09	0,07	6,38	289,66	557,27	126,8	5,38
Полдник	Салат фруктовый	1037	100	1,5	0,9	8,54	52,2	0	0	12,4	0,04	0,18	45,6	135	14,6	1,14
	Чай	430	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0,04	0	0	0	0,16	0,2	0,1	0,58
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем)	477	100	6,57	7,5	56,88	329,99	0,09	0,03	0,62	0,01	2,49	11,38	37,2	9,87	0,62
	Итого			8,21	8,44	75,35	423,13	0,09	0,07	13,02	0,05	2,67	57,53	172,4	24,57	2,36
	Общий итог			54,39	78,12	264,71	2085,4	0,95	1,07	51,36	0,25	9,82	792,18	1280,9	190,1	9,85

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

16 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша молочная вязкая (из овсянных хлопьев)	228	250	9,67	13,77	35,9	382,8	0,18	0,32	5,25	0,07	0,07	257,25	391,41	35	0,73
	Масло сладкосливочное 82,5% (в ин-ной уп-е)		10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,0,1	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Какао с молоком	434	200	3,2	3,4	14,84	101,5	0,1	0,1	10	0,02	0	127,3	157,9	21,9	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			16,02	26,48	72,12	668,3	0,37	0,5	15,25	0,13	0,77	444,99	551,21	63,3	2,11
Обед	Салат из отварной свеклы с р/м.	56	100	1,36	10,08	8,31	130,56	0,02	0,03	7,36	0	3,13	38,21	72,56	19,06	1,21
	Рассольник домашний	103	250	2,05	4,4	13,1	104,22	0,07	0,05	2,57	0,02	0,15	48,27	61,07	26,05	0,82
	Биточки рубленые из птицы паровые	349	100	16,57	18,6	10,2	288,92	0,07	0,1	0,33	0,01	0,5	48,12	187,27	3,86	0,13
	Картофельное пюре	362	180	3,72	8,76	25,56	197,49	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
	Компот из плодов сухих	412	200	1,02	0	21	88	0,02	0,04	0,8	0	1,1	34	9,1	18,64	0,04
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			30,16	43,2	117,24	993,99	0,49	0,5	23,09	0,07	6,38	289,66	557,27	126,8	5,38
Полдник	Салат фруктовый	1037	100	1,5	0,9	8,54	52,2	0	0	12,4	0,04	0,18	45,6	135	14,6	1,14
	Чай	430	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0,04	0	0	0	0,16	0,2	0,1	0,58
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем)	477	100	6,57	7,5	56,88	329,99	0,09	0,03	0,62	0,01	2,49	11,38	37,2	9,87	0,62
	Итого			8,21	8,44	75,35	423,13	0,09	0,07	13,02	0,05	2,67	57,53	172,4	24,57	2,36
	Общий итог			54,39	78,12	264,71	2085,4	0,95	1,07	51,36	0,25	9,82	792,18	1280,9	190,1	9,85

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

17 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и				
								B1	B2	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Котлета рыбная	279	100	12,32	5,25	13,12	179,75	0,08	0,16	0,37	0,03	0,07
	Рис отварной	355	150	3,7	6,6	37,56	225,13	0,04	0,02	0	0,04	0,07
	Чай с лимоном	431	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0,04	0	0	0
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6
	Вафли в индивидуальной упаковке	508	20	0,56	0,66	15,46	70	0	0	0	0,04	0
	Итого			19,82	13,61	97,37	625,02	0,21	0,3	0,37	0,11	0,74
Обед	Салат Витаминный с р/м	21	100	1	15,15	10,33	182,31	0,01	0,01	24,65	0	4,33
	Суп из овощей	109	250	2,1	2,9	10	74,5	0,05	0,02	15,65	0	0,02
	Тефтели мясные с соусом	317	100	7,7	14,1	11,9	205,3	0,05	0,06	0,36	0,05	0,27
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	9,33	9,26	43,5	309,14	0,24	0,12	0	0,03	0,09
	Компот из плодов быстрозамороженных	415	200	0,14	0,1	15,4	63,38	0	0	2,8	0	0,06
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68
	Груша свежая	458	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,01	0,03	2,1	0	0,79
	Итого			26,23	43,26	143,59	1080,53	0,55	0,4	45,57	0,08	6,84
Полдник	Ряженка	463	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,02	0,6	0,04	0
	Булочка Любимая	499	100	8,85	7,38	51,26	307	0,1	0,03	1,03	0	0
	Итого			14,65	12,38	59,66	415	0,04	0,05	1,63	0,04	0
	Общий итог			60,7	69,25	300,62	2120,55	0,8	0,75	47,57	0,23	7,58

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85; ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, доп.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

18 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Ветчина варёная для ДП.	17	30	6,78	6,27	0	83,7	0	0	0	0	0	6,6	80,45	10,5	0
	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки)с молоком	229	250	8,8	8,4	45,9	295	0,62	0,5	2,6	0,04	5	290	250	11,33	0,34
	Кофейный напиток из цикория с молоком	684	200	4,28	4,48	20,6	139,84	0,06	0,2	1,8	0,02	0	171,6	364,6	13,2	0,34
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			22,96	20,21	87,8	627,74	0,77	0,78	4,4	0,06	5,6	527,44	695,05	41,43	1,64
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с р/м.	38	100	0,85	15,11	2,78	150,76	0,02	0,02	16,8	0	4,41	18,8	81,95	11,83	1,01
	Щи из шпината с мясом и сметаной	98	250	2,75	4	8,25	81,25	0,07	0,12	16,65	0	1,2	126,76	80,75	38,5	2,2
	Биточки мясные рубленые паровые	308	100	15,4	17	8,29	250	0,1	0,08	0	0	0	15,6	144,8	27,81	2,26
	Картофель отварной	360	180	3,57	8,13	28,87	208,29	0,19	0,12	11,24	0,3	0,18	22	37,92	7,76	1,56
	Компот из свежих груш	409	200	0,14	0,14	15,4	63,4	0	0	5,6	0	2	5,6	3,7	3,6	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			28,15	45,74	102,66	938,5	0,57	0,5	50,3	0,3	9,07	258,1	391,32	110,5	9,29
Полдник	Йогурт питьевой	464	200	10	6,4	17	174	0,06	0,03	1,2	0,04	0	238	182	28	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Вареники ленивые отварные собственного производства	262	100	14,2	9,25	1,4	180,92	0,04	0,02	0,4	0,04	0,33	126,6	184,8	23,4	0,49
	Итого			25,7	16,15	29	409,52	0,14	0,09	1,6	0,08	0,63	394,2	366,8	54,6	1,29
	Общий итог			76,81	82,1	219,46	1975,8	1,48	1,37	56,3	0,36	15,3	1179,7	1453,2	206,53	12,22

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения
(ООО "Хлебосол")

19 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Сыр полутвердый	13	30	7,8	8,04	0	103,56	0	0,11	0,84	0,06	0,15	312	162	15	0,36
	Каша жидкая на молоке Дружба"	612	250	7,78	12,72	41,56	350,1	0,23	0,27	7,81	0,08	0,08	286,9	478,17	11,76	0,07
	Фиточай	685	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0	0,04	0	0	0,16	0,2	0,1	0,5
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			18,82	21,86	72,79	603,8	0,32	0,46	8,69	0,14	0,83	658,69	640,37	33,26	1,91
Обед	Салат из моркови с яблоком с р/м	51	100	0,85	7,38	7,96	104,5	0,03	0,03	3,25	0	2,33	16,6	55,65	20,33	0,83
	Борщ сибирский	111	250	3,17	2,92	13,37	92,5	0,05	0,02	1,68	0,02	0,12	5,72	81,52	5,85	1,52
	Печень тушенная в соусе	303	100	14,5	10,2	4	167,24	0,2	0,09	5,22	0,22	0,08	43,5	160,72	28,8	2,6
	Изделия макаронные отварные (группы А)	246	180	6,27	8,04	41,76	264,6	0,22	0,01	0	0,48	0,08	19,08	19,2	9,48	0,96
	Кисель из плодов и ягод (пром. произв.)	420	200	1,05	0	14,4	61,8	0,06	0,6	3	0,05	3,5	1	0	0	0,1
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обоготенная гемоглобином	505	20	1,04	0,64	17,14	78,4	0	0	1,4	0	0	0	0	2	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	1,08	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Апельсин свежий	458	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,04	0,03	23,9	0	0,24	4,8	27,6	15,6	0
	Итого			32,14	30,78	147,42	1005,4	0,79	0,94	38,46	0,77	7,63	160,04	386,89	103,06	7,87
Полдник	Запеканка манная с пладами свежими	237	150	4,9	4,57	32,76	191,71	0,04	0,04	3,39	0,02	0,64	201,72	367,38	133,5	0,85
	Молоко сгущенное с сахаром		20	1,44	1,7	11,2	64,4	0,01	0,07	0,2	0	0,04	61,4	73,8	6,8	0
	Молоко питьевое	436	200	5,8	6,4	9,4	116	0,08	0,03	2,5	0	0	230	318,72	0	0,2
	Итого			12,14	12,67	53,36	372,11	0,13	0,14	6,09	0,02	0,68	493,12	759,9	140,3	1,05
	Общий итог			63,1	65,31	273,57	1981,4	1,24	1,54	53,24	0,93	9,14	1311,9	1787,2	276,62	10,83

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

20 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Суфле творожное запеченное	269	150	21,3	14,7	19,65	297,1	0,04	0,03	0,97	0,09	0,52	347,3	299,7	3,2	0,5
	Джем фруктовый (в ин-ной уп-ке.)	456	20	0,1	0	14,3	55,2	0,09	0,08	0,43	0	2,4	0	0	0,09	0
	Чай	430	200	0,14	0,04	0,03	1,04	0	0,04	0	0	0	0,16	0,2	0,1	0,58
	Сахар в индивидуальной упаковке		10	0	0	9,9	39,9	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0,02
	Яблоко свежие	458	120	0,48	0,4	11,7	56,4	0,02	0,01	12	0,3	0,3	26,6	20,7	8	0
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	103,1	0,02	0	0,06	0	0,74	6,2	16,8	0	0,28
	Итого			22,32	16,09	65,2	552,74	0,17	0,16	13,46	0,39	3,96	380,65	337,4	11,39	1,38
Обед	Салат из белокочанной капусты с р/м.	45	100	1,61	10,06	9,56	135,5	0,02	0,05	37,54	0,04	0,16	89,01	62,15	17,35	1,4
	Рассольник ленинградский на м/б.	104	250	10,07	9,9	14,12	186,87	0,12	0,15	15,95	0,2	0,37	131,82	143,75	33,57	1,95
	Рагу из птицы	342	300	28,89	33,12	29,22	530,52	0,15	0,33	20,76	0,12	0,78	81,18	594,96	51,27	2,25
	Компот из с/з черной смородины	415	200	0,18	0,02	32,4	114,52	0,02	0,02	15,5	0,1	1,04	16,46	4,4	4,1	0,2
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			46,19	54,46	124,37	1152,2	0,5	0,71	89,76	0,46	3,47	387,81	847,46	127,29	7,66
Полдник	Бутерброд горячий с колбасой п/к и сыром	11	60	8,35	14,97	7,02	196,27	0,06	0,08	0,07	0,05	0,1	121,98	216,4	17,56	0,9
	Отвар шиповника	686	200	0,6	0	19,4	78,24	0	0,1	17,6	0,1	0,2	9,9	2,8	2,8	0,9
	Ирис тираженный полутвердый	506	10	0,27	0,87	7,17	37,6	0,01	0,01	0,75	0	0	44	0	0	0,22
	Итого			9,22	15,84	33,59	312,11	0,07	0,19	18,42	0,15	0,3	175,88	219,2	20,36	2,02
	Общий итог			77,73	86,39	223,16	2017,1	0,74	1,06	121,64	1	7,73	944,34	1404,1	159,04	11,06

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

21 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Изделия колбасные вареные отварные для ДП	340	50	5.5	5.9	0.8	133	0	0	0	0	0	17.5	79.5	10	0
	Капуста тушенная	170	180	4.26	7.56	17.52	246.36	0.07	0.08	8.28	0.05	0.5	99.5	83.76	10.2	1.44
	Кофейный напиток злаковый на молоке	433	200	3.04	4.04	20.5	130.9	0.04	0.16	1.4	0.02	0	132	175.8	12.2	0.1
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3.1	1.06	21.3	109.2	0.09	0.08	0	0	0.6	59.24	0	6.4	0.96
	Зефир (в индивидуальной упаковке)	507	20	0.4	0.01	17.3	71	0	0.04	3	0	0	20	0	0	0.6
	Итого			16,3	18,57	77,42	690,46	0,2	0,36	12,68	0,07	1,1	328,24	339,06	38,8	3,1
Обед	Салат из отварного картофеля,огурцов и зеленого салата	73	100	2.3	7.16	13.38	126.71	0.1	0.06	9.75	0	3.16	19	35.56	21.85	0.66
	Суп рыбный	592	250	7.2	3.75	16.75	130.75	0.12	0.1	14.25	0	0.75	59.3	233.5	4.35	2
	Фрикаделька мясная паровая	322	100	14.29	16	7.2	231.09	0.06	0.08	0	0	0.04	12.69	134.4	25.6	2.02
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	9.33	9.26	43.5	309.14	0.24	0.12	0	0.03	0.09	23.48	221.4	147.72	4.44
	Компот из плодов сухих	412	200	1.02	0	21	88	0.02	0.04	0.8	0	1.1	34	9.1	8.64	0.04
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3.1	1.06	21.3	109.2	0.09	0.08	0	0	0.6	59.24	0	6.4	0.96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2.34	0.3	17.77	75.6	0.1	0.08	0.01	0	0.68	10.1	42.2	14.6	0.9
	Итого			39,58	37,53	140,9	1070,5	0,73	0,56	24,81	0,03	6,42	217,81	676,16	229,16	11,02
Полдник	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем)	477	100	6.57	7.5	56.88	329.99	0.09	0.03	0.62	0.01	2.49	11.38	37.2	3.87	0.62
	Кисломолочный напиток (кефир)	463	200	5.8	6.4	8	118	0.06	0.03	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
	Итого			12,37	13,9	64,88	447,99	0,15	0,06	2,02	0,05	2,49	251,38	227,2	31,87	0,82
	Общий итог			68,25	70	240,15	2208,9	1,08	0,98	39,51	0,15	10,01	797,43	1242,4	299,83	14,94

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

22 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша жидкая на молоке пшенная	228	250	9,75	13,62	38,25	315,37	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
	Масло сладкосливочное 82,5% (в ин-ной уп-е)		10	2,5	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,2
	Какао с молоком	434	200	3,2	3,4	14,84	101,5	0,1	0,1	10	0,02	0	127,3	157,9	21,9	0,4
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Вафли в индивидуальной упаковке	508	20	0,56	0,66	15,46	70	0	0	0	0,04	0	3,2	7,2	0	0,3
	Итого			19,11	26,99	89,93	670,87	0,31	0,33	12,85	0,15	1,32	471,24	534,5	37,05	2,48
Обед	Винегрет овощной	72	100	1,93	10,18	9,48	139,2	0,2	0,08	17	0	4,55	31,16	56,75	24,95	0,83
	Щи из свежий капусты	96	250	1,37	4,27	5,95	68,5	0,05	0,05	22,32	0,03	0,19	31,7	34,52	16,02	0,62
	Тефтели мясные с соусом	317	100	7,7	14,1	11,9	205,3	0,05	0,06	0,36	0,05	1,27	31,63	92,6	20,87	1,2
	Рис отварной	355	180	4,44	7,92	45,07	270,15	0,04	0,02	0	0,04	0,08	7,74	276,3	31,68	0,54
	Компот из плодов быстрозамороженных	415	200	0,14	0,1	15,4	63,38	0	0	2,8	0	0,06	7,2	5,6	4,8	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			21,02	37,93	126,87	931,33	0,53	0,37	42,49	0,12	7,43	178,77	507,97	119,32	5,05
Полдник	Булочка Любимая	499	100	8,85	7,38	51,26	307	0,1	0,03	1,03	0	0	17,3	87,71	7,96	0,4
	Ряженка	463	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,02	0,6	0,04	0	248	184	28	0,2
	Итого			14,65	12,38	59,66	415	0,04	0,05	1,63	0,04	0	265,3	271,71	35,96	0,6
	Общий итог			54,78	66,29	234,58	2017,2	0,88	0,75	56,97	0,31	8,75	915,31	1314,2	192,33	8,13

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85; ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО "Хлебосол")

23 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	266	150	25,05	14,85	29,55	352,05	0,07	0,02	0,6	0,08	0,36	287,49	321,75	25,44	3,05
	Молоко сгущенное с сахаром		40	2,8	3,4	22,4	128,8	0,02	0,1	0,4	0,01	0,08	122,8	147,6	13,6	0,08
	Чай с молоком и сахаром	432	200	1,4	1,62	12,4	70,42	0,2	0,06	1,2	0,01	0	63,6	50,76	10,08	0,4
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обоготенная гемоглобином	505	20	1,04	0,64	17,14	78,4	0	0	1,4	0	0	0	0	2	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			33,39	21,57	102,79	738,87	0,38	0,26	3,6	0,1	1,04	533,13	520,11	57,52	4,49
Обел	Салат из свежих помидоров с р/м	37	100	1	14,16	2,5	141,5	0,03	0,03	6,15	0	1,31	25,5	40,15	13,8	0,58
	Суп картофельный с бабавыми (фасолью) на к/б	115	250	19,17	8	16,52	214,8	0,17	0,45	12,025	0,06	0,87	49,65	270	50	0,96
	Филе куриное, тушенное в соусе	343	100	13,33	16,74	4,64	229,28	0,14	0,14	2	0,04	0,64	13,78	18,45	19,58	1,28
	Изделия макаронные отварные (группы А)	246	180	6,27	8,04	41,76	264,6	0,22	0,01	0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
	Сок или нектар (фруктовый; овощной; фруктовоовощной)	407	200	1	0	23	94	0,02	0,02	2	0	0	42	32	12,11	1,2
	Мандарины свежие	458	100	0,8	0,2	7,5	38	0,03	0,02	12,32	0	0,29	48,62	26,71	8,15	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			47,01	48,5	134,99	1167	0,77	0,83	34,505	0,58	4,47	267,97	628,71	134,12	6,84
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоком	476	100	6,57	3,26	47,5	245,62	0,12	0,08	3,46	0,01	0,85	45,13	79,7	15,54	0,47
	Компот из плодов свежих	409	200	0,14	0,14	15,4	63,4	0	0	5,6	0	2	5,6	3,7	3,6	0,4
	Итого			6,71	3,4	62,9	309,02	0,12	0,08	9,06	0,01	2,85	50,73	83,4	19,14	0,87
	Общий итог			87,11	73,47	300,68	2214,9	1,27	1,17	47,165	0,69	8,36	851,83	1232,2	210,78	12,2

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85; ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.

Примерное двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 11 лет и старше общеобразовательных школ для индивидуального применения
(ООО "Хлебосол")

24 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Вермишель отварная в молоке жидкая	133	250	8,06	9	24,8	21,64	0,25	0,03	10	0,0,3	0,03	26,57	470,67	3,32	0,4
	Биойогурт вязкий в индивидуальной упаковке	463	80-120	2,8	3,2	4,7	94,4	0	0	0,03	0	0	9,61	2,88	3,29	0,29
	Кофейный напиток из цикория с молоком	684	200	4,28	4,48	20,6	139,84	0,06	0,02	1,8	0,02	0	171,6	364,6	13,2	0,34
	Зефир (в индивидуальной упаковке)	507	20	0,4	0,01	17,3	71	0	0,04	3	0	0	20	0	0	0,6
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Итого			18,64	17,75	88,7	436,08	0,4	0,17	14,83	0,02	0,63	287,02	838,15	26,21	2,59
Обед	Салат из свежих огурцов с р/м	36	100	0,73	12	2,36	121,36	0,02	0,02	10,46	0	5,36	45,53	97,06	20,85	0,6
	Суп крестьянский с крупой (перловка) на м/б.	108	250	18,6	7,85	12,52	196,22	0,05	0,4	22,72	0,05	0,25	48,42	40,25	3,69	1,3
	Мясо отварное к первому блюду	289	15	4,94	0,6	0,16	25,8	0,03	0,04	0,11	0	0,09	2,97	52,65	7,5	0,4
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	374	100	10,06	5,4	4,4	108,34	0,11	0,11	3,2	0	0,02	30	150,3	28,2	0,6
	Картофель отварной	360	180	3,57	8,13	28,87	208,29	0,19	0,12	11,24	0,3	0,18	22	37,92	7,76	1,56
	Кисель из плодов и ягод (пром. произв.)	420	200	1,05	0	14,4	61,8	0,06	0,06	3	0,05	0,35	1	0	0	0,1
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	480	40	3,1	1,06	21,3	109,2	0,09	0,08	0	0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	481	40	2,34	0,3	17,77	75,6	0,1	0,08	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Итого			44,39	35,34	101,78	906,61	0,65	0,91	50,74	0,4	7,53	219,26	420,38	89	6,42
Полдник	Ветчина варёная для ДП.	17	30	6,78	6,27	0	83,7	0	0	0	0	0	6,6	80,45	10,5	0
	Хлеб белый из пшеничный муки 1 с.	481	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Ирис тираженный полутвердый	506	10	0,27	0,87	7,17	37,6	0,01	0,01	0,75	0	0	44	0	0	0,22
	Йогурт питьевой	464	200	10	6,4	17	174	0,06	0,03	1,2	0,04	0	238	182	28	0,4
	Итого			18,55	14,04	34,77	349,9	0,11	0,08	1,95	0,44	0,3	318,2	182	41,7	1,02
	Общий итог			81,58	67,13	225,25	1692,6	1,16	1,16	67,52	0,86	8,46	824,48	1440,5	156,91	10,03

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-85;ГОСТ Р 50763-95) Москва 2006, дополнение 2009г.