

Примерное двадцатидневное 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 КП "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	84,3	0	0	14,4	0	0	3,9	0	0	0,4
	Каша жидкая на молоке пшенная	228	250	10	14	35,75	310	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	2,8	3,2	14,8	100	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
	Итого			19,3	26,06	71,91	603,5	0,25	0,39	18,65	0,07	1,22	475,44	543,3	17,35	2,08
Обед	Салат Витаминный с р/м	21	100	6,6	11,6	14,4	190	0,01	0,01	24,65	0	4,33	167,53	76,93	14	0,83
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) .	115	250	6	4,3	21,5	148	0,08	0,06	3,5	0,05	0,25	68,95	166,2	32,75	2,6
	Печень тушенная в соусе	303	100	15,1	9,8	4,3	166	0,2	0,09	5,22	0,22	0,08	43,5	160,72	28,8	2,6
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	10,8	9,2	48,6	316,8	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,7	4,44
	Компот из плодов сухих	412	200	0,6	0,2	26,6	110	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			44,54	36,46	154,47	1115,6	0,74	0,48	34,18	0,3	7,13	406,8	676,55	252,9	12,37
	Общий итог			63,84	62,52	226,38	1719,1	0,99	0,87	52,83	0,37	8,35	882,24	1219,9	270,3	14,45

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 двадцатидневное 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 КП "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	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	608	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
	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			17,24	14,8	77,13	514,18	0,35	0,65	3,14	0,08	5,7	557,79	424,86	27,83	2,02
Обед	Салат из моркови с сахаром	52	100	1,66	7,08	9,55	106,55	0,05	0,05	4,55	0	3,43	46,5	74	14,85	0
	Щи из шпината со сметаной	98	250	5,2	6,5	13	132,5	0,07	0,12	16,65	0	1,2	126,76	80,75	38,5	2,2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	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 рубленые из птицы паровые	349	100	15,9	16,9	10	260	0,07	0,1	0,33	0,01	0,5	48,12	187,27	3,86	0,13
	Рис отварной	355	180	4,3	7	34	216	0,04	0,02	0	0,04	0,08	7,74	276,3	31,68	0,54
	Компот из свежемороженых ягод (черная смородина)	680	200	0,2	0,8	17,421	69,44	0	0	20	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
	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			35,99	42,64	123,21	1010,2	0,43	0,45	41,54	0,06	6,49	333,18	717,12	119,98	5,53
	Общий итог			53,23	57,44	200,34	1524,4	0,78	1,1	44,68	0,14	12,19	890,97	1142	147,81	7,55

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

3 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Запеканка творожная	267	150	22,65	16,5	24,45	348	0,06	0,02	0,5	0,08	0,4	392,72	468,8	20	0,6
	Молоко сгущенное с сахаром		10	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	4	4	16	116	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			32,55	24,96	84,15	702	0,27	0,3	10,9	0,11	1,08	702,06	774,3	61,9	2,04
Обед	Икра кабачковая	76	100	1,9	5,7	7,7	90	0,01	0,03	9,16	0	2	43,38	27,53	16,5	0,66
	Борщ с капустой и картофелем на м/б.	83	250	2,5	4,5	13,25	102,5	0,05	0,05	8,5	0,07	0,22	37,12	46,25	21	1
	Гуляш из отварного мяса	299	100	13,5	5,9	3,4	118	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
	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			28,11	26,22	103,38	754,59	0,48	0,6	35,69	0,46	7,34	231,81	531,35	123,92	6,69
	Общий итог			60,66	51,18	187,53	1456,6	0,75	0,9	46,59	0,57	8,42	933,87	1305,7	185,82	8,73

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

4 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 жидкая (из овсянных хлопьев)	228	250	10	14	35,75	310	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	2,8	3,2	14,8	100	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
	Итого			15,9	18,26	71,85	519,2	0,25	0,39	4,25	0,07	1,22	471,54	543,3	17,35	1,68
Обед	Салат из моркови с яблоком и р/м	547	100	0,88	7,19	17,05	134,72	0,05	0,04	6,05	0,57	2,33	35,7	40,59	23,42	1,49
	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	6,3	4,5	29,52	199,8	0,22	0,01	0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
	Отвар шиповника	408	200	0,6	0	4,4	20	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			30,63	34,62	112,08	894,22	0,66	0,39	39,03	1,08	4,14	172,44	491,91	107,01	8,37
	Общий итог			46,53	52,88	183,93	1413,4	0,91	0,78	43,28	1,15	5,36	643,98	1035,2	124,36	10,05

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

5 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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	6	10	0	114	0,02	0,45	0	0	0	13	65	8	0,9
	Капуста тушенная	170	180	3,24	5,94	8,1	129,6	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			12,96	17,44	51,03	450,14	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	2	6,8	8,4	103	0,03	0	9,5	0,16	4,5	47,96	51,76	20,85	1,26
	Суп рыбный	592	250	10,2	2,6	16,75	151,05	0,1	0,1	8,05	0	0,75	107,8	163,9	54,45	1,3
	Тефтели мясные с соусом	317	100	6,1	21	11,3	259	0,15	0,06	0,36	0,05	0,27	31,63	92,6	20,87	1,2
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	10,8	9,2	48,6	316,8	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,72	4,44
	Компот из плодов сухих	412	200	0,6	0,2	26,6	110	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			3,1	41,16	150,72	1124,7	0,73	0,48	18,72	0,24	7,99	314,21	580,9	273,53	10,1
	Общий итог			12,96	58,6	201,75	1574,8	0,93	1,14	39	0,59	9,39	513,1	750,6	306,23	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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

6 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 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
	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
	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			18,19	20,02	69,48	534,55	0,21	0,34	3,35	0,09	1,32	548,09	542,36	25,25	2,38
Обед	Салат из моркови с сахаром	52	100	1,66	7,08	9,55	106,55	0,05	0,05	4,55	0	3,43	46,5	74	14,85	0
	Суп вермишелевый на бульоне мяса птицы	128	250	2,5	4	15,75	110	0,1	0,15	2,15	0,02	0,12	17	138,6	21,25	0,35
	Филе куриное, тушенное в соусе	343	100	15,7	9,4	3,3	169	0,14	0,14	2	0,04	0,64	13,78	18,45	19,58	1,28
	Рис отварной	355	180	4,3	7	34	216	0,04	0,02	0	0,04	0,08	7,74	276,3	31,68	0,54
	Компот из свежемороженых ягод (черная смородина)	680	200	0,2	0,8	17,421	69,44	0	0	20	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
	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			29,8	29,64	119,09	855,79	0,52	0,47	28,71	0,1	5,55	161,88	556,15	114,56	4,33
	Общий итог			47,99	49,66	188,57	1390,3	0,73	0,81	32,06	0,19	6,87	709,97	1098,5	139,81	6,71

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 двадцатидневное 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 КП "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	Запеканка творожная	267	150	22,65	16,5	24,45	348	0,06	0,02	0,5	0,08	0,4	392,72	468,8	20	0,6
	Молоко сгущенное с сахаром		10	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	4	4	16	116	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			32,55	24,96	84,15	702	0,27	0,3	10,9	0,11	1,08	702,06	774,3	61,9	2,04
Обед	Салат из свежих огурцов с р/м	36	100	0,73	12,5	1,7	122	0,02	0,02	10,46	0	5,36	45,53	97,06	20,85	0,6
	Рассольник ленинградский	104	250	2,75	4,75	13	105	0,1	0,09	15,37	0,03	0,25	22,82	62,32	22,5	0,9
	Гуляш из отварного мяса	299	100	13,5	5,9	3,4	118	0,05	0,18	3	0,3	0,12	29,25	230,3	27,25	1,75
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	10,8	9,2	48,6	316,8	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,72	4,44
	Отвар шиповника	408	200	0,6	0	4,4	20	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			33,82	33,71	110,17	866,6	0,6	0,58	46,44	0,36	7,3	200,32	656,08	242,12	10,45
	Общий итог			66,37	58,67	194,32	1568,6	0,87	0,88	57,34	0,47	8,38	902,38	1430,4	304,02	12,49

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 двадцатидневное 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 КП "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	Каша молочная рисовая	228	250	10	14	35,75	310	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
	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
	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			18,44	20,4	66,98	529,18	0,21	0,34	3,35	0,09	1,32	548,09	542,36	25,25	2,38
Обед	Салат из свеклы с р/м.	56	100	1,7	6,8	9,2	105	0,02	0,03	7,36	0	3,13	38,21	72,56	19,06	1,21
	Суп из овощей	109	250	2,5	5	8,5	90	0,05	0,02	15,65	0	0,02	26,6	50,77	23,95	0,7
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	274	100	12,5	6,75	5,5	135,4	0,13	0,13	4	0	3,5	37,8	187,8	35,2	0,75
	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	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
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			26,91	28,67	102,23	774,49	0,57	0,52	42,04	0,09	8,15	224,67	538,4	137,38	5,94
	Общий итог			45,35	49,07	169,21	1303,7	0,78	0,86	45,39	0,18	9,47	772,76	1080,8	162,63	8,32

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 двадцатидневное 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 КП "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	Суфле творожное запеченное	269	150	21,7	15,6	21,2	315	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
	Кофейный напиток злаковый на молоке	433	200	2,8	3,2	14,8	100	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
	Итого			27,7	19,86	71,6	579,4	0,26	0,35	2,8	0,11	3,52	538,54	475,5	11,89	1,56
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
	Щи из свежий капусты с картофелем на м/б.	96	250	2,5	4,5	11,5	97,5	0,1	0,52	22,8	0,18	0,18	44,7	28,6	37,87	3,8
	Котлета мясная	307	100	17	11,6	14,9	233,3	1,1	0,6	0,74	0,12	0,12	0,01	231,7	54,1	1,6
	Рис отварной	355	180	4,3	7	34	216	0,04	0,02	0	0,04	0,08	7,74	276,3	31,68	0,54
	Компот из плодов сухих	412	200	0,6	0,2	26,6	110	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			31,45	34,72	135,63	977,1	1,47	1,39	61,89	0,38	2,76	244,8	650,05	170,64	9,24
	Общий итог			27,7	54,58	207,23	1556,5	1,73	1,74	64,69	0,49	6,28	783,34	1125,6	182,53	10,8

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

10 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 жидкая на молоке Дружба"	612	250	7,9	12,72	32,92	278,95	0,1	0,25	0,1	0,32	0,08	229,97	219,5	42,5	0,67
	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
	Итого			11,14	13,82	64,15	429,09	0,19	0,33	0,14	0,32	0,68	289,76	219,7	49	2,15
Обед	Винегрет овощной	72	100	1,93	16,2	11,4	199	0,2	0,08	17	0	4,55	31,16	56,75	24,95	0,83
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) .	115	250	5,75	4,25	19,5	140	0,08	0,06	3,5	0,05	0,25	68,95	166,2	32,75	2,6
	Котлета рыбная	279	100	13,1	5,6	14	198,4	0,09	0,17	0,4	0,02	0,08	53,7	104,3	22,2	6
	Картофель отварной	360	180	7,2	7,74	21,24	183,6	0,19	0,12	11,24	0,3	0,18	22	37,92	7,76	1,56
	Компот из свежемороженых ягод (черная смородина)	680	200	0,2	0,8	17,421	69,44	0	0	20	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
	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			33,62	35,95	122,63	975,24	0,75	0,59	52,15	0,37	6,34	252,67	413,97	114,86	13,15
	Общий итог			44,76	49,77	186,78	1404,3	0,94	0,92	52,29	0,69	7,02	542,43	633,67	163,86	15,3

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 двадцатидневное 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 КП "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 пшеничная	228	250	10	14	35,75	310	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			13,24	15,1	66,98	460,14	0,21	0,27	2,85	0,05	1,22	340,09	367,7	15,25	2,18
Обед	Салат из свежих огурцов с р/м	36	100	0,73	12,5	1,7	122	0,02	0,02	10,46	0	5,36	45,53	97,06	20,85	0,6
	Суп рыбный	592	250	10,2	2,6	16,75	151,05	0,1	0,1	8,05	0	0,75	107,8	163,85	54,45	1,3
	Печень по - срогоновски	302	100	15,7	8,4	5,1	150	0,21	0,85	5,22	2,41	0,82	37,3	257,37	5,91	2,62
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	10,8	9,2	48,6	316,8	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,72	4,44
	Компот из свежемороженых ягод (черная смородина)	680	200	0,2	0,8	17,421	69,44	0	0	20	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
	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			43,07	34,86	128,64	994,09	0,76	1,25	43,74	2,44	8,3	290,97	788,48	256,13	11,12
	Общий итог			56,31	49,96	195,62	1454,2	0,97	1,52	46,59	2,49	9,52	631,06	1156,2	271,38	13,3

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

12 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	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		10	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	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			30,71	22,22	78,28	614,24	0,17	0,24	0,9	0,09	1,08	575,31	616,6	40,1	2,24
Обед	Салат из б/к капусты с морковью и р/м.	76	100	1,8	5,6	7,6	90	0,02	0,03	9,1	0	2	43,3	27,5	16,5	0,6
	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	85	250	17,25	17,75	18	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	30,6	21,6	21	453	0,15	0,33	20,76	0,12	0,78	81,18	594,96	51,27	2,25
	Отвар шиповника	408	200	0,6	0	4,4	20	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			55,69	46,31	90,07	949,97	0,43	0,78	64,52	0,19	4,38	266,39	925,16	137,17	10,11
	Общий итог			86,4	68,53	168,35	1564,2	0,6	1,02	65,42	0,28	5,46	841,7	1541,8	177,27	12,35

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 двадцатидневное 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 КП "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	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
	Изделия макаронные отварные (группы А)	246	180	6,3	4,5	29,52	199,8	0,22	0,01	0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
	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			15,78	11,54	77,89	497,38	0,31	0,16	1,94	0,52	0,78	286,87	374,06	27,98	2,64
Обед	Салат из моркови с сахаром	52	100	1,66	7,08	9,55	106,55	0,05	0,05	4,55	0	3,43	46,5	74	14,85	0
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	115	250	5,745	4,25	19,5	140	0,08	0,06	3,5	0,05	0,25	68,95	166,2	32,75	2,6
	Котлета рыбная	279	100	13,1	5,6	14	191,7	0,08	0,17	0,4	0,03	0,07	53,7	104,3	22,3	6
	Капуста тушенная	170	180	3,2	5,9	8,1	129,6	0,07	0,08	8,2	0,05	0,48	99,5	83,1	10,2	1,4
	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
	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			30,195	24,19	104,62	814,45	0,53	0,53	19,66	0,18	9,01	338,99	469,8	101,1	11,96
	Общий итог			45,975	35,73	182,51	1311,8	0,84	0,69	21,6	0,7	9,79	625,86	843,86	129,08	14,6

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 двадцатидневное 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 КП "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	Каша молочная жидкая (из овсянных хлопьев)	228	250	10	14	35,75	310	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
	Какао с молоком	434	200	4	4	16	116	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			17,15	27,31	73,13	610	0,31	0,33	12,85	0,11	1,32	468,04	527,3	37,05	2
Обед	Салат из свеклы с р/м.	56	100	1,7	6,8	9,2	105	0,02	0,03	7,36	0	3,13	38,21	72,56	19,06	1,21
	Рассольник ленинградский	104	250	2,75	4,75	13	105	0,1	0,09	15,37	0,03	0,25	22,82	62,32	22,5	0,9
	Биточки рубленые из птицы паровые	349	100	15,9	16,9	10	260	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	0,6	0,2	26,6	110	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			30,11	38,77	123,43	962,29	0,52	0,54	35,89	0,08	6,48	264,21	558,52	113,2	5,46
	Общий итог			47,26	66,08	196,56	1572,3	0,83	0,87	48,74	0,19	7,8	732,25	1085,8	150,3	7,46

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

15 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 жидкая на молоке пшеничная	228	250	10	14	35,75	310	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
	Чай с лимоном	431	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 пшеничной 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			13,24	15,1	66,98	460,14	0,21	0,27	2,85	0,05	1,22	340,09	367,7	8,75	2,18
Обед	Салат Витаминный с р/м	21	100	2,5	3,9	7,7	76	0,01	0,01	24,65	0	4,33	167,53	76,93	14	0,83
	Суп из овощей	109	250	2,5	5	8,5	90	0,05	0,02	15,65	0	0,02	26,6	50,77	23,95	0,7
	Тефтели мясные с соусом	317	100	6,1	21	11,3	259	0,15	0,06	0,36	0,05	0,27	31,63	92,6	20,87	1,2
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	10,8	9,2	48,6	316,8	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,72	4,44
	Компот из свежемороженых ягод (черная сморо	680	200	0,2	0,8	17,421	69,44	0	0	20	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
	Хлеб белый из пшеничной 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			27,54	41,26	132,59	996,04	0,64	0,37	60,67	0,08	5,99	326,1	490,5	233,74	9,33
	Общий итог			40,78	56,36	199,57	1456,18	0,85	0,64	63,52	0,13	7,21	666,19	858,2	242,49	11,51

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 двадцатидневное 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 КП "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	Сыр полутвердый нарезка	13	30	8,94	2,7	0	62,1	0	0,07	0,5	0,04	0,1	208	174,66	10	0,2
	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				19,96	16,52	72,79	562,34	0,32	0,42	8,35	0,12	0,78	554,69	653,03	28,26	1,75
Обед	Салат из моркови с яблоком и р/м	547	100	0,88	7,19	17,05	134,72	0,05	0,04	6,05	0,57	2,33	35,7	40,59	23,42	1,49
	Борщ сибирский	111	250	3,75	4,5	17,5	125	0,05	0,02	1,68	0,02	0,12	5,72	81,52	5,85	1,52
	Печень тушенная в соусе	303	100	15,1	9,8	4,3	166	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	6,3	4,5	29,52	199,8	0,22	0,01	0	0,48	0,08	19,08	199,2	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	
Итого				32,3	27,99	138,98	950,52	0,77	0,92	17,36	1,34	7,39	174,34	524,23	90,55	8,53
Общий итог				52,26	44,51	211,77	1512,9	1,09	1,34	25,71	1,46	8,17	729,03	1177,3	118,81	10,28

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

17 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	Суфле творожное запеченное	269	150	21,7	15,6	21,2	315	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
	Итого			22,42	16,04	57,13	467,54	0,15	0,16	13,4	0,39	3,22	374,45	320,6	11,39	1,1
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	104	250	2,75	4,75	13	105	0,1	0,09	15,37	0,03	0,25	22,82	62,32	22,5	0,9
	Рагу из птицы	342	300	30,6	21,6	21	453	0,15	0,33	20,76	0,12	0,78	81,18	594,96	51,27	2,25
	Компот из свежемороженых ягод (черная смор	680	200	0,2	0,8	17,421	69,44	0	0	20	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
	Хлеб белый из пшеничной 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			40,6	38,57	100,05	947,74	0,46	0,63	93,68	0,19	2,31	269,87	768,23	118,32	6,71
	Общий итог			63,02	54,61	157,18	1415,3	0,61	0,79	107,08	0,58	5,53	644,32	1088,8	129,71	7,81

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

18 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
	Каша молочная рисовая	228	250	10	14	35,75	310	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
	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
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная гемоглобином	505	20	1,04	0,64	17,14	78,4	0	0	1,4	0	0	0	0	2	0
	Итого			17,38	19,54	77,65	559,04	0,27	0,25	4,65	0,07	1,22	511,14	732,1	28,35	1,92
Обед	Салат из свежих огурцов с р/м	36	100	0,73	12,5	1,7	122	0,02	0,02	10,46	0	5,36	45,53	97,06	20,85	0,6
	Суп из овощей	109	250	2,5	5	8,5	90	0,05	0,02	15,65	0	0,02	26,6	50,77	23,95	0,7
	Фрикаделька рыбная паровая	322	100	16,5	16,9	7,3	248	0,06	0,08	0	0	0,04	12,69	134,4	25,6	2,02
	Каша гречневая рассыпчатая	353	180	10,8	9,2	48,6	316,8	0,24	0,12	0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,72	4,44
	Компот из плодов сухих	412	200	0,6	0,2	26,6	110	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			36,57	45,16	131,77	1071,6	0,58	0,44	26,92	0,03	7,89	211,64	554,93	247,76	9,66
	Общий итог			53,95	64,7	209,42	1630,64	0,85	0,69	31,57	0,1	9,11	722,78	1287	276,11	11,58

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, дополнение 2009г.

Примерное двадцатидневное 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 КП "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	Каша жидкая на молоке пшеничная	228	250	10	14	35,75	310	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
	Какао с молоком	434	200	4	4	16	116	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			17,15	27,31	73,13	610	0,31	0,33	12,85	0,11	1,32	468,04	527,3	37,05	2
Обед	Винегрет овощной	72	100	1,93	16,2	11,4	199	0,2	0,08	17	0	4,55	31,16	56,75	24,95	0,83
	Щи из свежий капусты с картофелем	96	250	2,5	4,5	11,5	97,5	0,1	0,52	22,8	0,18	0,18	44,7	28,6	37,87	3,8
	Тефтели мясные с соусом	317	100	6,1	21	11,3	259	0,15	0,06	0,36	0,05	0,27	31,63	92,6	20,87	1,2
	Рис отварной	355	180	4,3	7	34	216	0,04	0,02	0	0,04	0,08	7,74	276,3	31,68	0,54
	Компот из свежемороженых ягод (черная смородина)	680	200	0,2	0,8	17,421	69,44	0	0	20	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
	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			20,47	50,86	124,69	1025,7	0,68	0,84	60,17	0,27	6,36	192,09	503,05	142,57	8,53
	Общий итог			37,62	78,17	197,82	1635,7	0,99	1,17	73,02	0,38	7,68	660,13	1030,4	179,62	10,53

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 двадцатидневное 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 КП "Хлебосол")

20 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	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
	Изделия макаронные отварные (группы А)	246	180	6,3	4,5	29,52	199,8	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
	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				15,78	11,54	77,89	497,38	0,31	0,2	1,9	0,52	0,78	286,87	374,06	27,98	2,72
Обед	Салат из помидоров с р/м.	37	100	1,6	12,8	4,7	140	0,03	0,03	6,15	0	1,3	25,5	40,1	13,8	0,58
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	115	250	5,745	4,25	19,5	140	0,08	0,06	3,5	0,05	0,25	68,95	166,2	32,75	2,6
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	274	100	12,5	6,75	5,5	135,4	0,13	0,13	4	0	3,5	37,8	187,8	35,2	0,75
	Картофель отварной	360	180	7,2	7,74	21,24	183,6	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	3,5	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				33,535	32,9	104,41	845,6	0,68	0,56	27,9	0,4	10,01	224,59	474,22	110,51	7,45
Общий итог				49,315	44,44	182,3	1343	0,99	0,76	29,8	0,92	10,79	511,46	848,28	138,49	10,17

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.