Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "Хлебосол")

1 день

№	Наименование блюд	карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	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	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**15,7**	**22,7**	**54,06**	**486,9**	**0,18**	**0,32**	**18,08**	**0,06**	**0,8**	**389,74**	**469,8**	**12,4**	**1,4**
Обед	Салат Витаминный с р/м	21	60	1,98	3,48	4,32	57	0,01	0,01	14,79	0	2,6	100,52	34,05	8,4	0,5
	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 тушеная в соусе	303	80	12,8	7,8	3,5	132,8	0,12	0,14	0,2	0,68	0	46,54	108,9	14,2	0,8
	Каша гречневая рассыпчатая	353	150	8,4	7,65	40,5	264	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	184,5	123,1	0,44
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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**	**24,23**	**124,79**	**842**	**0,57**	**0,47**	**19,3**	**0,76**	**5,01**	**309,28**	**544,95**	**204,9**	**5,68**
	Общий итог			**49,32**	**46,93**	**178,85**	**1328,9**	**0,75**	**0,79**	**37,38**	**0,82**	**5,81**	**699,02**	**1014,8**	**217,3**	**7,08**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	Mq	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	200	7,04	6,7	36,72	236	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**13,88**	**12,54**	**57,25**	**400,58**	**0,3**	**0,61**	**3,14**	**0,08**	**5,4**	**528,15**	**424,86**	**24,63**	**1,46**
Обед	Салат из моркови с сахаром	52	60	0,7	4,25	5,73	63,93	0,03	0,03	2,73	0	2,06	27,88	44,4	8,91	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 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	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	150	3,6	5,8	28,4	180	0,04	0,02	0	0,04	0,07	6,45	130,25	6,4	0,45
	Компот из свежезамороженных 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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**32,73**	**38,05**	**103,09**	**876,98**	**0,36**	**0,44**	**39,72**	**0,06**	**4,81**	**283,63**	**541,47**	**85,56**	**4,88**
	Общий итог			**46,61**	**50,59**	**160,34**	**1277,6**	**0,66**	**1,05**	**42,86**	**0,14**	**10,21**	**811,78**	**966,33**	**110,19**	**6,34**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "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	120	18,1	13,2	19,56	278,8	0,06	0,02	0,5	0,06	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**26,4**	**21,1**	**68,56**	**578,2**	**0,22**	**0,26**	**10,9**	**0,09**	**0,78**	**672,42**	**774,3**	**58,7**	**1,48**
Обед	Икра кабачковая	76	60	1,1	3,4	4,6	54	0,01	0,02	5,5	0	1,2	26,03	16,52	9,9	0,4
	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	80	10,8	4,72	2,72	94,4	0,04	0,15	2,4	0,03	0,1	23,4	84,24	21,8	1,4
	Картофельное пюре	362	150	5,7	6,75	13,8	139,5	0,1	0,1	10,02	0,04	0,19	43,1	54,29	31,81	1,1
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**24,99**	**20,17**	**77,14**	**582,4**	**0,4**	**0,5**	**29,43**	**0,19**	**6,19**	**170,35**	**243,5**	**102,31**	**5,3**
	Общий итог			**51,39**	**41,27**	**145,7**	**1160,6**	**0,62**	**0,76**	**40,33**	**0,28**	**6,97**	**842,77**	**1017,8**	**161,01**	**6,78**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	Mq	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	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**12,3**	**14,9**	**54**	**402,6**	**0,18**	**0,32**	**3,68**	**0,06**	**0,8**	**385,84**	**469,8**	**12,4**	**1**
Обед	Салат из моркови с яблоком и изюмом с р/м	547	60	0,52	4,31	10,2	80,8	0,03	0,02	3,63	0,34	1,4	21,4	24,3	14,05	0,89
	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 мясные рубленные паровые	308	75	11,55	12,75	6,22	187,5	0,08	0,06	0	0	0	11,7	108,6	20,86	1,7
	Изделия макаронные отварные (группы А)	246	150	5,25	3,75	24,6	166,5	0,19	0,01	0	0,4	0,07	15,9	166	7,9	0,8
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**24,51**	**26,36**	**86,79**	**690**	**0,54**	**0,31**	**36,61**	**0,77**	**2,9**	**121,42**	**406,22**	**85,91**	**6,49**
	Общий итог			**36,81**	**41,26**	**140,79**	**1092,6**	**0,72**	**0,63**	**40,29**	**0,83**	**3,7**	**507,26**	**876,02**	**98,31**	**7,49**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	150	2,7	4,95	6,75	108	0,06	0,07	6,9	0,04	0,4	82,9	69,3	8,5	1,2
	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
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**10,82**	**15,89**	**38,98**	**373,94**	**0,14**	**0,61**	**18,9**	**0,34**	**1**	**152,65**	**155,2**	**27,8**	**3,1**
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	59	60	1,2	4,08	5,04	61,8	0,02	0	5,7	0,1	2,7	28,78	25,88	12,51	0,76
	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	150	8,4	7,65	40,5	264	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	184,5	123,1	0,44
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**30,34**	**36,33**	**128,56**	**976,05**	**0,63**	**0,42**	**14,92**	**0,18**	**5,88**	**261,48**	**518,1**	**237,37**	**5,04**
	Общий итог			**41,16**	**52,22**	**167,54**	**1350**	**0,77**	**1,03**	**33,82**	**0,52**	**6,88**	**414,13**	**673,3**	**265,17**	**8,14**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "Хлебосол")

6 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	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	Каша жидкая на молоке(пшенная)	228	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	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	70	0,2	0,06	1,2	0,01	0	63,6	50,76	10,08	0,4
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**14,84**	**17,04**	**49,13**	**481,54**	**0,34**	**0,29**	**3,98**	**0,09**	**0,9**	**525,83**	**519,42**	**30,28**	**1,52**
Обед	Салат из моркови с р/м. (с сахаром)	52	60	0,72	4,08	5,7	62,4	0,03	0,03	2,73	0	2,06	27,88	44,4	8,91	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	75	11,7	7,05	2,5	126,6	0,11	0,11	1,5	0,03	0,48	11,49	13,84	14,69	0,96
	Рис отварной	355	150	3,6	5,8	28,4	180	0,04	0,02	0	0,04	0,07	6,45	130,25	6,4	0,45
	Компот из свежезамороженных 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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**22,56**	**22,53**	**98,141**	**678,64**	**0,42**	**0,43**	**26,39**	**0,09**	**3,71**	**110,04**	**375,89**	**75,25**	**3,36**
	Общий итог			**37,4**	**39,57**	**147,27**	**1160,2**	**0,76**	**0,72**	**30,37**	**0,18**	**4,61**	**635,87**	**895,31**	**105,53**	**4,88**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Запеканка творожная	267	120	18,1	13,2	19,56	278,8	0,06	0,02	0,5	0,06	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**26,4**	**21,1**	**68,56**	**578,2**	**0,22**	**0,26**	**10,9**	**0,09**	**0,78**	**672,42**	**774,3**	**58,7**	**1,48**
Обед	Салат из свежих огурцов	36	60	0,44	7,2	1,42	72,82	0,01	0,01	6,28	0	3,22	27,32	58,24	12,51	0,36
	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	80	10,8	4,72	2,72	94,4	0,04	0,15	2,4	0,03	0,1	23,4	84,24	21,8	1,4
	Каша гречневая рассыпчатая	353	150	8,4	7,65	40,5	264	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	184,5	123,1	0,44
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**26,83**	**25,12**	**90,41**	**686,42**	**0,49**	**0,48**	**41,66**	**0,09**	**4,83**	**142,71**	**434,3**	**200,51**	**5,3**
	Общий итог			**53,23**	**46,22**	**158,97**	**1264,6**	**0,71**	**0,74**	**52,56**	**0,18**	**5,61**	**815,13**	**1208,6**	**259,21**	**6,78**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша молочная рисовая	228	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**14,84**	**17,04**	**49,13**	**412,58**	**0,14**	**0,27**	**2,78**	**0,08**	**0,9**	**462,39**	**468,86**	**20,3**	**1,7**
Обед	Салат из свеклы с р/м.	56	60	1,02	4,08	5,52	63	0,01	0,02	4,42	0	1,88	22,93	43,54	11,44	0,73
	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	80	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	150	5,7	6,75	13,8	189,5	0,1	0,1	10,02	0,04	0,19	43,1	54,29	31,81	1,1
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**24,65**	**22,43**	**86,69**	**699,24**	**0,49**	**0,44**	**48,3**	**0,39**	**6,24**	**189,93**	**361,8**	**121,2**	**4,53**
	Общий итог			**39,49**	**39,47**	**135,82**	**1111,8**	**0,63**	**0,71**	**51,08**	**0,47**	**7,14**	**652,32**	**830,66**	**141,5**	**6,23**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Суфле творожное паровое	269	100	14,5	10,4	14,1	210	0,03	0,02	0,65	0,06	0,35	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**18,9**	**14,1**	**53,8**	**419,8**	**0,2**	**0,3**	**2,48**	**0,08**	**3,05**	**508,9**	**475,5**	**8,69**	**1**
Обед	Салат из белокочанной капусты с р/м.	45	60	0,97	6,04	5,74	81,31	0,01	0,04	22,5	0,03	0,1	53,41	37,29	10,41	0,84
	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	75	12,8	8,7	11,2	175	1	0,46	0,53	0,09	0,09	0,01	173,8	40,6	1,2
	Рис отварной	355	150	3,6	5,8	28,4	180	0,04	0,02	0	0,04	0,07	6,45	130,25	6,4	0,45
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**24,73**	**25,84**	**106,21**	**752,01**	**1,31**	**1,2**	**46,64**	**0,34**	**2,52**	**178,27**	**421,24**	**131,72**	**7,63**
	Общий итог			**43,63**	**39,94**	**160,01**	**1171,8**	**1,51**	**1,5**	**49,12**	**0,42**	**5,57**	**687,17**	**896,74**	**140,41**	**8,63**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "Хлебосол")

10 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	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	Каша жидкая на молоке Дружба"	612	200	6,32	10,18	26,34	231,16	0,08	0,2	0,08	0,26	0,07	183,98	175,58	33,98	0,54
	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
	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			**7,96**	**10,72**	**46,87**	**326,7**	**0,12**	**0,24**	**0,12**	**0,26**	**0,37**	**214,13**	**175,78**	**37,28**	**1,46**
Обед	Винегрет овощной	72	60	1,14	9,72	6,84	119,4	0,1	0,07	10,2	0	2,73	18,7	34,05	14,97	0,5
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) .	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	75	9,86	4,2	10,5	143,8	0,07	0,13	0,3	0,02	0,06	40,3	78,25	16,7	0,45
	Картофель отварной	360	150	2,98	6,78	24,06	173,58	0,06	0,1	0,37	0,04	0,15	18,34	31,6	6,47	1,3
	Компот из свежезамороженных 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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**23,765**	**26,55**	**106,69**	**776,42**	**0,45**	**0,48**	**34,38**	**0,11**	**4,17**	**193,51**	**358,9**	**94,89**	**6,45**
	Общий итог			**31,725**	**37,27**	**153,56**	**1103,1**	**0,57**	**0,72**	**34,5**	**0,37**	**4,54**	**407,64**	**534,68**	**132,17**	**7,91**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша молочная пшенная	228	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**9,64**	**11,74**	**49,13**	**343,54**	**0,14**	**0,2**	**2,28**	**0,04**	**0,8**	**254,39**	**294,2**	**10,3**	**1,5**
Обед	Салат из свежих огурцов	36	60	0,44	7,2	1,42	72,82	0,01	0,01	6,28	0	3,22	27,32	58,24	12,51	0,36
	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	150	8,4	7,65	40,5	264	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	184,5	123,1	0,44
	Компот из свежезамороженных 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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**38,78**	**27,45**	**109,56**	**837,51**	**0,66**	**1,18**	**39,56**	**2,44**	**5,85**	**239,21**	**712,76**	**219,97**	**6,32**
	Общий итог			**48,42**	**39,19**	**158,69**	**1181,1**	**0,8**	**1,38**	**41,84**	**2,48**	**6,65**	**493,6**	**1007**	**230,27**	**7,82**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "Хлебосол")

12 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	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	Запеканка творожная	267	120	18,1	13,2	19,56	278,8	0,06	0,02	0,5	0,06	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**22,54**	**17,14**	**62,49**	**503,14**	**0,12**	**0,2**	**0,9**	**0,07**	**0,78**	**545,67**	**616,6**	**36,9**	**1,68**
Обед	Салат из б/к капусты с морковью и р/м.	76	60	1,1	3,4	4,6	54	0,01	0,02	5,5	0	1,2	26,03	16,52	9,9	0,4
	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	200	20,4	14,4	14	302	0,1	0,22	13,84	0,08	0,52	54,12	396,64	34,18	1,5
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**43,19**	**36,35**	**69,37**	**708,37**	**0,32**	**0,62**	**54**	**0,15**	**3,02**	**192,42**	**715,86**	**110,28**	**8,6**
	Общий итог			**65,73**	**53,49**	**131,86**	**1211,5**	**0,44**	**0,82**	**54,9**	**0,22**	**3,8**	**738,09**	**1332,5**	**147,18**	**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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	150	5,25	3,75	24,6	166,5	0,19	0,01	0	0,4	0,07	15,9	166	7,9	0,8
	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
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогощенная 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			**13,13**	**10,23**	**62,27**	**409,48**	**0,23**	**0,12**	**1,94**	**0,44**	**0,47**	**254,05**	**340,86**	**23,2**	**1,92**
Обед	Салат из моркови с сахаром	52	60	0,7	4,25	5,73	63,93	0,03	0,03	2,73	0	2,06	27,88	44,4	8,91	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	75	9,86	4,2	10,5	143,8	0,07	0,13	0,3	0,02	0,06	40,3	78,25	16,7	0,45
	Капуста тушенная	170	150	2,7	4,95	6,75	108	0,06	0,07	6,9	0,04	0,4	82,9	69,3	8,5	1,2
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**23,895**	**18,45**	**85,25**	**647,73**	**0,44**	**0,47**	**16,44**	**0,16**	**7,25**	**260,73**	**400,35**	**84,66**	**5,65**
	Общий итог			**37,025**	**28,68**	**147,52**	**1057,2**	**0,67**	**0,59**	**18,38**	**0,6**	**=**				

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 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	Mq	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	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	Масло сладкосивочное 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	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**13,55**	**23,95**	**55,28**	**493,4**	**0,24**	**0,26**	**12,28**	**0,1**	**0,9**	**382,34**	**453,8**	**32,1**	**1,32**
Обед	Салат из свеклы с р/м.	56	60	1,02	4,08	5,52	63	0,01	0,02	4,42	0	1,88	22,93	43,54	11,44	0,73
	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 рубленные из птицы паровые	349	75	11,9	12,6	7,5	195	0,05	0,14	0,24	0	0,41	36,09	140,45	17,89	0,01
	Картофельное пюре	362	150	5,7	6,75	13,8	139,5	0,1	0,1	10,02	0,04	0,19	43,1	54,29	31,81	1,1
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**25,81**	**29,18**	**94,79**	**742,7**	**0,42**	**0,51**	**30,86**	**0,07**	**4,81**	**198,64**	**351,9**	**110,1**	**4,08**
	Общий итог			**39,36**	**53,13**	**150,07**	**1236,1**	**0,66**	**0,77**	**43,14**	**0,17**	**5,71**	**580,98**	**805,7**	**142,2**	**5,4**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "Хлебосол")

15 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	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	Каша жидкая на молоке пшенная	228	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	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 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
	Итого			**9,64**	**11,74**	**49,13**	**343,54**	**0,14**	**0,2**	**2,28**	**0,04**	**0,8**	**254,39**	**294,2**	**7**	**1,5**
Обед	Салат Витаминный с р/м	21	60	1,5	2,34	4,62	45,6	0,01	0,01	14,79	0	2,6	100,52	34,05	8,4	0,5
	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	150	8,4	7,65	40,5	264	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	184,5	123,1	0,44
	Компот из свежезамороженных 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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**22,54**	**37,59**	**110,71**	**858,24**	**0,55**	**0,31**	**50,81**	**0,08**	**3,95**	**225,54**	**410,72**	**200,32**	**4,44**
	Общий итог			**32,18**	**49,33**	**159,84**	**1201,8**	**0,69**	**0,51**	**53,09**	**0,12**	**4,75**	**479,93**	**704,92**	**207,32**	**5,94**

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 двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 7 до 11 лет общеоброзовательных 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	Mq	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	200	7,78	12,72	33,25	280,08	0,23	0,27	6,25	0,07	0,07	229,52	382,54	9,41	0,0,6
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**18,36**	**15,96**	**53,78**	**437,72**	**0,27**	**0,38**	**6,79**	**0,11**	**0,47**	**467,67**	**557,4**	**22,71**	**1,12**
Обед	Салат из моркови с яблоком и р/м	547	60	0,52	4,31	10,2	80,8	0,03	0,02	3,63	0,34	1,4	21,4	24,3	14,05	0,89
	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	150	5,25	3,75	24,6	166,5	0,19	0,01	0	0,4	0,07	15,9	166	7,9	0,8
	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
	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
	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			**28,25**	**23,16**	**99,37**	**730,3**	**0,67**	**0,86**	**13,54**	**1,03**	**6,15**	**127,22**	**474,74**	**74,4**	**7,21**
	Общий итог			**46,61**	**39,12**	**153,15**	**1168**	**0,94**	**1,24**	**20,33**	**1,14**	**6,62**	**594,89**	**1032,1**	**97,11**	**8,33**

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 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "Хлебосол")

17 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 ттварожное паровое	269	120	17,4	12,48	16,92	252	0,03	0,02	0,78	0,07	0,42	324,76	239,64	19,84	0,61
	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			**18,12**	**12,92**	**52,85**	**404,54**	**0,14**	**0,15**	**13,21**	**0,37**	**3,12**	**351,91**	**260,54**	**28,03**	**1,21**
Обед	Салат из белокочанной капусты с р/м.	45	60	0,97	6,04	5,74	81,31	0,01	0,04	22,5	0,03	0,1	53,41	37,29	10,41	0,84
	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	200	20,4	14,4	14	302	0,1	0,22	13,84	0,08	0,52	54,12	396,64	34,18	1,5
	Компот из свежезамороженных 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 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
	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			**28,16**	**26,79**	**78,531**	**687,95**	**0,35**	**0,47**	**71,72**	**0,14**	**1,85**	**177,57**	**545,05**	**91,09**	**4,84**
	Общий итог			**46,28**	**39,71**	**131,38**	**1092,5**	**0,49**	**0,62**	**84,93**	**0,51**	**4,97**	**529,48**	**805,59**	**119,12**	**6,05**

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 двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "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
	Каша молочная рисовая	228	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогощенная гемоглобином	505	20	1,04	0,64	17,14	78,4	0	0	1,4	0	0	0	0	2	0
	Итого			**13,34**	**15,54**	**71,14**	**481**	**0,18**	**0,32**	**5,08**	**0,06**	**0,8**	**385,84**	**469,8**	**14,4**	**1**
Обед	Салат из свежих огурцов	36	60	0,44	7,2	1,42	72,82	0,01	0,01	6,28	0	3,22	27,32	58,24	12,51	0,36
	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	75	12,4	12,67	5,4	186	0,05	0,07	0	0	0,03	9,52	100,8	19,2	1,65
	Каша гречневая рассыпчатая	353	150	8,4	7,65	40,5	264	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	184,5	123,1	0,44
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**28,18**	**33,52**	**110,79**	**853,02**	**0,47**	**0,36**	**22,74**	**0,03**	**5,43**	**156,71**	**445,61**	**205,2**	**4,49**
	Общий итог			**41,52**	**49,06**	**181,93**	**1334**	**0,65**	**0,68**	**27,82**	**0,09**	**6,23**	**542,55**	**915,41**	**219,6**	**5,49**

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 двадцати четырехдневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для учащихся с 7 до 11 лет общеоброзовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "Хлебосол")

19 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Каша жидкая на молоке пшенная	228	200	8	11,2	28,6	248	0,1	0,12	2,28	0,04	0,5	224,24	294	7	0,5
	Масло сладкосивочное 82,5% (в ин-ной уп-е)		10	2,5	8,25	0,08	74,8	0	0,0,1	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,2
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**16**	**23,95**	**55,28**	**493,4**	**0,24**	**0,26**	**12,28**	**0,1**	**0,9**	**382,34**	**453,8**	**32,1**	**1,5**
Обед	Винегрет овощной	72	60	1,14	9,72	6,84	119,4	0,1	0,07	10,2	0	2,73	18,7	34,05	14,97	0,5
	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	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	150	3,6	5,8	28,4	180	0,04	0,02	0	0,04	0,07	6,45	130,25	6,4	0,45
	Компот из свежезамороженных 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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**18,98**	**35,72**	**104,431**	**801,84**	**0,43**	**0,79**	**53,37**	**0,27**	**5,23**	**148,7**	**334,3**	**104,11**	**7,55**
	Общий итог			**34,98**	**59,67**	**-49,151**	**1295,2**	**0,67**	**1,05**	**65,65**	**0,37**	**6,13**	**531,04**	**788,1**	**136,21**	**9,05**

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 7 до 11 лет общеобразовательных школ для индивидуального применения (ООО КП "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	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	150	5,25	3,75	24,6	166,5	0,19	0,01	0	0,4	0,07	15,9	166	7,9	0,8
	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, обогощенная 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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	Итого			**13,13**	**10,23**	**62,27**	**409,48**	**0,23**	**0,16**	**1,9**	**0,44**	**0,47**	**254,05**	**340,86**	**23,2**	**2**
Обед	Салат из свежих помидоров с р/м.	37	60	0,96	7,68	2,82	84	0,02	0,02	3,69	0	0,79	15,3	24,09	8,32	0,35
	Суп картофельный с бабавыми (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	80	10,06	5,4	4,4	108,34	0,11	0,11	3,2	0	2,87	30	150,3	28,2	0,6
	Картофель отварной	360	150	2,98	6,78	24,06	173,58	0,06	0,1	0,37	0,04	0,15	18,34	31,6	6,47	1,3
	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	20	1,5	0,5	10,6	54,6	0,04	0,04	0	0	0,3	29,6	0	3,2	0,4
	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			**24,635**	**24,91**	**93,55**	**697,92**	**0,47**	**0,47**	**13,77**	**0,14**	**8,54**	**173,29**	**414,39**	**93,54**	**6,25**
	Общий итог			**37,765**	**35,14**	**155,82**	**1107,4**	**0,23**	**2,37**	**15,67**	**0,58**	**9,01**	**427,34**	**755,25**	**116,74**	**8,25**

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.