


Согласовано
Заместитель по ВР
 Дайнеко Е. Н.



Утверждаю
Директор МБОУ «Новосолянская СОШ № 1»
Н. П. Славщик
(приказ № 01-05-272/4 от 30.08.2022)

Примерное циклическое двенадцатидневное меню на период 2022-2023 учебного года МБОУ «Новосолянская СОШ № 1»

Юридический адрес: 663953, Красноярский край, Рыбинский район, с. Новая Солянка,
ул. Первомайская, д. 2 а инн 2448003329 кпа 244801001 ОГРН 1022401297896 Расчетный счет
№ 03234643046470001900 ОТДЕЛЕНИЕ КРАСНОЯРСК БАНКА РОССИИ «УФК по
Красноярскому краю г. Красноярск

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое двенадцатидневное меню (далее меню) разработано для учащихся в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет, с целью обеспечения потребности в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 2-х кратный прием пищи - завтрак, обед. Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5 -4 часов. Длительность приема пищи должна составлять: для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут. Прием пищи организуется в одну смену.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.

В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании учащихся необходимо использование только йодированной соли.

При организации питания учащихся следует руководствоваться СанПин 2.3/2.4.3590-20 .

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке проводится С-витаминизация третьих блюд. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией. Допускается использование премиксов; инстантивные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

Согласно требований СанПин 2.3/2.4.3590-20 разрешается использовать с массовой долей жира творожные изделия (не более 9% массовой доли жира), кондитерские изделия без крема.

Не рекомендуется использовать в питании детей пищевые продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку и др.

Не рекомендуется использовать в питании детей сливочное масло, которое содержит в своем составе более 30% растительных компонентов.

Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником или ответственным лицом (на момент отсутствия медработника) с обязательной отметкой вкусовых качеств и готовности, а также соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Медработник контролирует выход (вес) кулинарных изделий, для чего взвешивается 5-10 порций (котлет, пулета, запеканки). Вес порционных продуктов (сливочное масло, сыр) контролируется взвешиванием всех порций. Вес порции должен соответствовать выходу блюда, указанному в мето-раскладке.

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюдо допускается к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков. В бракеражном журнале готовых блюд необходимо отмечать закладку основных продуктов: масла в каши и гарниры, сахара в третьи блюда и пр.

Ежедневно суточную пробу готовых блюд в объеме 100,0 гр. (штучные изделия целиком) отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты – в отдельную посуду), сохраняют в холодильнике при температуре +2 - +6 град.С не более 48 часов. Контроль за правильностью отбора и хранения суточных проб осуществляет медицинский работник.

В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карточка, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф - поваром) и кладовщиком составляет меню - раскладку, которая утверждается в установленном порядке руководителем организации.

Меню разработано на основании:

- П.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20
- Химический состав российских продуктов: Справочник под ред. Член - корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна, - М.; ДеЛи принт, 2002г.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт.:2005г;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996г., под ред. В.Т. Лапшиной;
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.:ДеЛи принт, 2001г.

Меню

День: 1-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54	Каша пшениная вязкая	200	8,69	9,59	42,45	290,40	0,18	1,36	0,06	20,18	139,64	92,32	55,94	1,44
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	56,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,0	75,0	5,5	0,15
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	1,47	0,30	13,3	63,0	0,03	0	0	0,21	5,4	27,6	6,0	0,87
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,5	24,96	142,0	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
22	Булочка Российская	85	6,25	6,58	43,32	276,0	0,10	0,3	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59
	Итого:		23,29	24,4	124,07	728,18	0,33	5,17	0,165	20,57	483,64	398,92	92,44	3,28
	Обед													
64	Салат «Степной»	100	1,57	7,2	8,44	105,0	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,4	20,89	0,69
46,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200/30	8,43	7,39	16,09	182,0	0,15	12,11	0,03	0,29	24,31	141,01	41,42	1,66
12	Печень говяжья по-строгановски	80	12,13	13,11	1,2	176,0	0,17	11,64	5,58	0,74	27,25	214,92	13,37	4,55
52	Картофель отварной с луком	150	3,35	8,85	22,1	189,0	0,14	17,42	0,02	1,9	23,39	88,28	31,93	1,22
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,1	104,0	0	2,02	0	0,1	3,58	2,48	1,3	0,24
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,1	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		29,63	37,34	100,05	776,6	0,628	52,14	5,65	7,03	111,84	588,2	138,5	10,7
	Всего:		52,92	61,74	224,12	1504,7	0,958	57,3	58,2	27,6	595,5	986,4	230,9	13,9

Меню

День: 1-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54	Каша пшеничная вязкая	200	8,69	9,59	42,45	290,40	0,18	1,36	0,06	20,18	139,64	92,32	5,50	1,44
8	Сыр	30	7,96	8,86	0	117,6	0,02	0,22	0,08	0,16	188,60	150,50	10,10	0,30
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	1,47	0,30	13,30	63,0	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
2	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,40	3,5	24,96	142,0	0,07	2,40	0,03	0,10	86,00	113,00	11,00	0,70
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,0	0,10	0,30	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59
	Итого:		27,77	28,83	124,03	889,00	0,40	4,28	0,22	21,49	478,19	450,00	42,22	3,90
	Обед													
64	Салат «Степной»	100	1,57	7,20	8,44	105,00	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,40	20,89	0,69
46,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270/30	8,43	7,39	16,09	182,00	0,15	12,11	0,03	0,29	24,31	141,01	41,42	1,66
12	Печень говяжья по-строгановски	110	12,13	13,11	1,20	176,00	0,17	11,64	5,58	0,74	27,25	214,92	13,37	4,55
52	Картофель отварной с луком	180	3,35	8,85	22,18	189,90	0,14	17,42	0,02	1,90	23,39	88,28	31,93	1,22
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,10	104,00	0,00	2,02	0,00	0,10	3,58	2,48	1,30	0,24
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Итого:		29,63	37,34	100,13	877,50	10,52	93,72	5,65	7,13	11,84	588,29	138,31	10,70
	Всего:		57,40	66,17	224,16	1776,50	10,92	98,00	5,87	28,62	490,03	1038,29	180,53	14,60

Меню

День: 2-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
5	Омлет натуральный	150	12,66	17,70	26,21	320,43	0,10	1,04	0,37	0,85	165,12	306,30	25,60	3,08
7	Колбаса (порциями)	20	3,00	2,34	0,02	32,67	0,01	0,00	0,00	0,08	4,60	41,80	4,20	0,70
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
ГП	Хлеб ржа и. шпон.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,7	1.17
ГП	Вафли	20	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		18,91	22,80	84,34	670,8	0,20	11,06	1,57	1,55	253,30	407,50	55,44	7,48
	Обед													
37	Салат картофельный с крабовыми; палочками	100	5,68	8,74	9,74	141,00	0,07	9,12	0,02	3,22	15,32	55,24	14,92	0,78
20	Солянка домашняя со сметаной	200	3,72	7,30	7,93	121,86	0,07	9,12	0,02	3,22	15,32	55,24	14,92	0,78
69	Бифштекс рубленый	100	21,25	16,39	0,47	163,00	0,09	5,85	0,05	0,31	27,14	89,59	22,90	1,13
25	Компот из сухофруктов + вит.С	200	3,00	4,95	20,20	112,50	0,04	16,80	0,00	0,60	137,00	80,00	13,00	0,40
ГП	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	98,30	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Итого:		39,23	40,12	80,42	757,26	0,38	40,89	0,15	8,89	233,78	433,27	99,12	5,75
	Всего:		58,14	62,92	164,76	1428,06	0,58	51,95	1,72	10,44	487,08	840,77	154,56	13,23

Меню

День: 2-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
5	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	34,95	434,00	0,10	1,04	0,37	0,85	165,12	306,30	25,60	3,08
7	Колбаса (порциями)	20	3,00	2,34	0,02	32,67	0,01	0,00	0,00	0,08	4,60	41,80	4,20	0,70
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
ГП	Хлеб ржа и. шпон.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
ГП	Вафли	20	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		25,17	28,6	109,3	844,67	0,25	11,06	1,57	2,91	20,21	163,08	70,14	28,45
	Обед													
37	Салат картофельный с крабовыми; палочками	100	5,68	8,74	9,74	141,00	0,07	9,12	0,02	3,22	15,32	55,24	14,92	0,78
20	Солянка домашняя со сметаной	309	5,76	11,28	12,26	163,00	0,09	5,85	0,05	0,31	27,14	89,59	22,90	1,13
69	Бифштекс рубленый	100	21,25	16,39	0,47	228,00	0,06	0,13	0,00	3,78	19,51	178,02	28,01	1,30
34	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,04	0,00	0,00	0,02	1,43	73,12	23,03	0,62
25	Компот из сухофруктов + вит.С	200	0,44	0,00	28,88	120,00	0,00	0,40	0,00	0,60	45,00	15,40	6,00	1,26
ГП	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,02	0,00	0,0	1,05	38,70	88,5	6,00	0,98
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,0	1,00	13,20	94,2	29,40	2,34
	Итого:		68,60	447,65	135,5	1176,87	0,38	15,5	0,16	9,44	160,30	594,10	130,26	8,41
	Всего:		93,77	476,34	278,54	2021,54	0,76	31,00	0,32	19,42	320,60	1188,20	254,52	30,50

Меню

День: 3-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
59	Каша рисовая вязкая	200	6,23	8,58	42,38	292,00	0,06	1,45	0,06	0,19	137,32	16,30	37,59	0,54
3	Масло сливочное	12	0,06	9,90	0,10	100,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,50	24,96	162,00	0,04	1,30	0,03	0,00	120,60	90,00	14,00	0,12
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	90,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
ГП	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	121,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		13,23	24,33	75,88	766,46	0,16	2,75	0,16	1,43	291,76	159,68	68,29	2,17
	Обед													
42,13,93	Огурцы (помидоры) свежие порциями или овощи натуральные соленые	100	0,80	0,50	2,60	24,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,25	6,15	11,75	144,00	0,05	11,73	0,04	0,25	43,19	66,82	29,77	1,36
56	Рыба тушеная в томате с овощами	150	18,92	4,09	2,01	168,50	0,11	1,39	0,04	0,43	61,50	229,88	56,01	1,22
10,32	Картофельное пюре или картофель тушеный	150	3,91	5,99	25,64	192,17	0,16	22,60	0,02	0,22	53,72	110,07	37,69	1,27
14	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	120,00	0,04	12,00	0,00	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
101	ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	289,00	0,12	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	5,81	0,73
	Итого:		128,3	24,19	128,66	1058,27	1,33	57,94	0,15	4,08	286,19	707,25	180,66	7,92
	Всего:		141,5	48,52;	204,54	1824,73	1,49	60,69	0,31	5,51	577,95	866,93	248,95	10,09

Меню

День: 3-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
59	Каша рисовая вязкая	200	6,23	8,58	42,38	292,00	0,06	1,45	0,06	0,19	137,32	16,30	37,59	0,54
3	Масло сливочное	12	0,06	9,90	0,10	100,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,50	24,96	162,00	0,04	1,30	0,03	0,00	120,60	90,00	14,00	0,12
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	90,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,1	14,7	1,17
ГП	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	121,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		13,23	24,33	105,78	766,46	0,16	2,75	0,16	1,43	291,76	159,68	68,29	2,17
	Обед													
42,13,93	Огурцы (помидоры) свежие порциями или овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	2,60	24,00	0,03	10,00	0,	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	309	2,25	6,15	11,75	144,00	0,05	11,73	0,04	0,25	49,19	66,82	29,77	1,36
56	Рыба тушеная в томате с овощами	150	18,92	4,09	2,01	168,50	0,11	1,39	0,04	0,43	61,50	229,88	56,03	1,22
10,32	Картофельное пюре или картофель тушеный	180	6,5	6,38	29,20	212,00	0,16	0,00	0,00	1,13	23,00	144,00	29,00	0,80
14	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	120,00	0,04	12,00	0,00	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
101	ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	289,00	0,12	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	5,81	0,73
	Итого:		128,3	24,19	128,66	1078,10	1,33	57,94	0,15	4,08	286,19	707,25	180,66	7,92
	Всего:		141,5	48,52	238,00	1854,46	1,49	60,69	0,31	5,51	577,95	934,25	248,55	10,09

Меню

День: 4-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
98	Суп молочный с крупой	200	5,85	7,46	20,50	292,00	0,07	1,13	0,06	0,07	137,32	16,30	37,59	0,54
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	89,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
ГП	Вафли	20	0,78	1,96	12,52	128,40	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	8,42	1,24	0,12
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	122,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
	Итого:		10,80	20,11	63,19	752,76	1,97	1,15	1,27	1,97	155,14	122,58	68,97	3,23
	Обед													
82	Салат из отварной свеклы с сыром	100	2,92	9,56	9,60	137,00	0,02	8,75	0,00	3,64	88,10	74,98	27,23	1,72
38	Суп «Харчо»	200	3,42	4,04	35,41	182,00	0,13	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21
43	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	15,17	11,25	15,79	273,00	0,08	0,31	0,00	0,69	39,32	149,21	26,66	1,32
72	Капуста тушеная	150	3,82	8,19	15,60	162,20	0,05	29,81	0,05	3,70	97,98	74,81	39,07	1,52
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	36,46	185,00	0,04	8,84	0,00	0,10	20,60	32,25	10,05	0,81
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,2	94,20	29,4	2,8 1
	Итого:		71,44	23,82	139,98	1059,80	0,42	57,72	0,07	9,24	277,43	522,47	169,85	8,92
	Всего:		82,24	43,93	203,17	1812,56	2,39	58,8^	1,34	11,21	443,78	644,90	238,82	12,15

Меню

День: 4-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
98	Суп молочный с крупой	200	5,85	7,46	20,50	292,00	0,07	1.13	0,06	0,07	137,32	16,30	37,59	0,54
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	109,76	0,00	0,00	0,0.1	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
ГП	Вафли	30	1,17	2,94	18,75	182,40	0,01	0,00	1,80	1,41	2,40	12,60	1,80	0,42
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0.10	0.00	0.00	0,00	13.20	94,20	29,40	2.34
16	Чай с сахаром	200	0.03	0.01	24.95	142,00	0.00	0.02	0.00	0,00	1.58	1.38	0.74	0.21
	Итого:		11,17	21,09	91,42	846,76	0,08	1,15	1,87	1,60	155,94	126,58	69,53	3,53
	Обед													
82	Салат из отварной свеклы с сыром	110	2,92	9,56	9,60	158,45	0,02	8,75	0,00	3,64	88,10	74,98	27,23	1,72
38	Суп «Харчо»	300	3,42	4,04	35,41	188,24	0,13	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21
43	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	15,17	11,25	15,79	273,58	0,08	0,31	0,00	0,69	39,32	149,21	26,66	1,32
72	Капуста тушеная	180	3,82	8,19	15,60	184,24	0,05	29,81	0,05	8,70	97,98	74,81	39,07	1,52
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	36,46	185,00	0,04	8,84	0,00	0,10	20,60	32,25	10,05	0,81
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0.10	0.00	0.00	0,84	13,2	94,20	29,4	2,34
	Итого:		30,66	31,02	193,02	1110,11	0,48	71,72	0,02	9,44	344,11	539,37	180,85	8,92
	Всего:		41,83	55,11	284,44	1956,87	0,56	72,87	1,89	11,04	500,05	666.13	250,38	12,45

Меню

День: 5-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
95	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	32,80	26,97	50,50	507,00	0,11	0,66	0,19	0,74	387,11	457,66	49,92	1,26
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	4,06	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,02	0,00	13,20	94,20	29,40	2,34
11	Какао с молоком	200	3,29	3,50	24,86	144,00	0,14	1,30	0,03	0,01	123,00	103,10	22,50	0,56
ГП	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		77,93	37,64	117,36	907,78	0,36	2,07	0,34	1,53	681,11	788,96	111,07	4,63
	Обед													
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119,00	0,05	5,28	0,00	4,32	26,60	54,43	31,83	0,66
6	Суп картофельный с бобовыми	200	6,34	4,01	25,50	132,00	0,24	6,97	0,25	0,02	36,33	105,75	42,30	2,46
15	Сухарики пшеничные	15	2,15	0,33	11,15	56,28	0,05	0,00	0,00	0,53	8,40	49,10	13,58	0,80
70	Тефтели из говядины с рисом	100	12,60	12,74	12,01	212,17	0,06	3,04	0,00	0,38	17,84	130,16	23,50	1,11
88	Соус красный основной	30	0,43	0,65	2,54	17,00	0,00	0,73	0,07	2,84	7,98	4,18	23,50	0,17
80	Макаронные изделия отварные	150	7,68	6,17	44,89	255,11	0,07	0,00	0,02	0,82	8,68	49,70	10,85	1,06
30	Кисель из свежих ягод	200	0,15	0,10	26,16	108,00	0,00	3,00	0,20	0,00	10,25	12,44	1,40	0,12
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,10	0,30	0,84	0,05	37,06	66,58	9,62	0,59
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,06	0,78	27,12	120,00	0,10	0,00	0,02	0,00	13,20	94,20	29,40	2,34
	Итого:		41,04	41,32	199,90	1155,56	0,67	19,02	1,40	8,96	166,34	566,54	185,98	9,31
	Всего:		118,97	78,96	317,26	2063,34	1,03	21,09	1,74	10,49	847,45	1355,50	297,05	13,94

Меню

День: 5-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
95	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165/50	32,80	26,97	50,50	507,00	0,11	0,66	0,19	0,74	387,11	457,66	49,92	1,26
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	4,06	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,02	0,00	13,20	94,20	29,40	2,34
11	Какао с молоком	200	3,29	3,50	24,86	144,00	0,14	1,30	0,03	0,01	123,00	103,10	22,50	0,56
ГП	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		45,21	37,64	117,36	907,78	0,36	2,07	0,34	1,53	681,11	788,96	111,07	4,63
	Обед													
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119,00	0,05	5,28	0,00	4,32	26,60	54,43	31,83	0,66
6	Суп картофельный с бобовыми	300	6,34	4,01	25,50	132,00	0,24	6,97	0,25	0,02	36,33	105,75	42,30	2,46
15	Сухарики пшеничные	25	2,15	0,33	11,15	56,28	0,05	0,00	0,00	0,53	8,40	49,10	13,58	0,80
70	Тефтели из говядины с рисом	100	12,60	12,74	12,01	212,17	0,06	3,04	0,00	0,38	17,84	130,16	23,50	1,11
88	Соус красный основной	30	0,43	0,65	2,54	17,00	0,00	0,73	0,07	2,84	7,98	4,18	23,50	0,17
80	Макаронные изделия отварные	210	7,68	6,17	44,89	255,11	0,07	0,00	0,02	0,82	8,68	49,70	10,85	1,06
30	Кисель из свежих ягод	200	0,15	0,10	26,16	108,00	0,00	3,00	0,20	0,00	10,25	12,44	1,40	0,12
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,10	0,30	0,84	0,05	37,06	66,58	9,62	0,59
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,06	0,78	27,12	120,00	0,10	0,00	0,02	0,00	13,20	94,20	29,40	2,34
	Итого:		41,04	41,32	199,90	1155,56	0,67	19,02	1,40	8,96	166,34	566,54	185,98	9,31
	Всего:		118,97	78,96	317,26	2063,34	1,03	21,09	1,74	10,49	847,45	1355,50	297,05	13,94

Меню

День: 6-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
33	Котлеты или биточки рыбные	80	17,11	5,54	5,75	131,00	0,11	0,27	0,00	0,91	30,69	157,66	22,59	0,63
52	Картофель отварной с луком	150	3,35	8,85	22,18	189,90	0,14	17,42	0,02	1,90	23,39	88,28	31,93	1,22
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	4,08	0,78	27,1.2	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,31
31	Чай с лимоном	200	0.07	0,01	25,10	104,00	0,00	2,02	0,00	0,01	3,58	2,48	1,30	0,24
	Банан	100	1.50	0.50	2100	96ЛЮ	0.04	10 00	0.00	0.40	8,00	28,00	32.00	0 60
	Итого:		26,11	15,68	101,15	730,30	0,39	29,71	0,02	4,06	78,68	370,62	117,22	5,03
	Обед													
73	Салат «Несвижский»	100	4,41	8,63	9,95	137,00	0,04	9.06	0,00	3,41	36,91	92,67	28,20	1,08
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.32	3,96	27,00	188,00	0,13	9,90	0,02	0,35	19,4 1	77,70	28,86	1,19
31	Капуста тушеная с мясом	230	16,72	16,59	15,60	269,20	0,07	29,81	0.05	3,95	112,78	166,81	54,57	2,27
78	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	99,00	0,01	4.00	0.00	0,08	7,00	4,40	3,6	0.94
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	1,08	0,78	27,12	140,60	0,10	0,00	0.00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,10	0.30	0.05	0,84	37,06	66,58	9,62	0.59
	Итого:		34,94	36,70	146,87	1109,80	0,45	52,17	0,12	9,47	226,21	502,36	154,25	8 41
	Всего:		62,05	52,38	248,02	1840,10	0,84	81,88	0,32	12,88	304,99	872,98	271,47	13,44

Меню

День: 6-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
33	Котлеты или биточки рыбные	100	17,11	5,54	5,75	131,00	0,11	0,27	0,00	0,91	30,69	157,66	22,59	0,63
52	Картофель отварной с луком	180	3,35	8,85	22,18	189,90	0,14	17,42	0,02	1,90	23,39	88,28	31,93	1,22
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	4,08	0,78	27,1.2	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,31
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,10	104,00	0,00	2,02	0,00	0,01	3,58	2,48	1,30	0,24
	Банан	100	1,50	0,50	2100	96,00	0,04	10 00	0,00	0,40	8,00	28,00	32,00	0,60
	Итого:		26,11	15,68	101,15	730,30	0,39	29,71	0,02	4,06	78,68	370,62	117,22	5,03
	Обед													
73	Салат «Несвижский»	110	4,41	8,63	9,95	137,00	0,04	9,06	0,00	3,41	36,91	92,67	28,20	1,08
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,32	3,96	27,00	188,00	0,13	9,90	0,02	0,35	19,4 1	77,70	28,86	1,19
31	Капуста тушеная с мясом	230	16,72	16,59	15,60	269,20	0,07	29,81	0,05	3,95	112,78	166,81	54,57	2,27
78	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	99,00	0,01	4,00	0,00	0,08	7,00	4,40	3,6	0,94
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	1,08	0,78	27,12	140,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,10	0,30	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59
	Итого:		34,94	36,70	146,87	1109,80	0,45	52,17	0,12	9,47	226,21	502,36	154,25	8 41
	Всего:		62,05	52,38	248,02	1840,10	0,84	81,88	0,32	12,88	304,99	872,98	271,47	13,44

Меню

День: 7-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
27	Вареники с творогом с соусом молочным сладким	150/45	19,74	9,40	46,39	347,03	0,11	0,40	0,02	0,85	139,48	192,48	26,72	0,68
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,10	104,00	0,00	2,02	0,00	0,01	3,58	2,48	1,30	0,24
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	89,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
22	Булочка	50	3,80	1,20	17,40	122,00	0,04	0,00	0,50	0,00	10,00	34,00	6,00	0,60
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
	Итого:		27,75	21,29	116,11	783,39	0,25	2,42	0,53	1,82	167,52	325,44	63,42	3,88
	Обед													
64	Салат «Степной»	100	1,57	7,20	8,44	105,00	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,41	20,89	0,69
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	309	2,35	6,25	9,70	143,00	0,06	23,32	0,04	0,25	49,72	64,18	27,50	0,99
80	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,16	9,02	49,94	324,77	0,07	0,00*	0,00	0,58	25,25	242,46	161,16	5,46
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	120,00	0,00	0,40	0,00	0,08	45,00	15,40	6,00	1,26
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	130,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		19,00	23,65	133,88	970,37	0,26	42,64	0,04	1,95	148,99	474,65	253,95	12,94
	Всего:		46,75	44,94	249,99	1753,76	0,51	45,06	0,06	3,77	316,51	800,09	317,37	16,82

Меню

День: 7-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
27	Вареники с творогом с соусом молочным сладким	150/45	19,74	9,40	46,39	347,03	0,11	0,40	0,02	0,85	139,48	192,48	26,72	0,68
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,10	104,00	0,00	2,02	0,00	0,01	3,58	2,48	1,30	0,24
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	89,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
22	Булочка	50	3,80	1,20	17,40	122,00	0,04	0,00	0,50	0,00	10,00	34,00	6,00	0,60
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
	Итого:		27,75	21,29	116,11	783,39	0,25	2,42	0,53	1,82	167,52	325,44	63,42	3,88
	Обед													
64	Салат «Степной»	100	1,57	7,20	8,44	105,00	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,41	20,89	0,69
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	309	2,35	6,25	9,70	143,00	0,06	23,32	0,04	0,25	49,72	64,18	27,50	0,99
80	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,16	9,02	49,94	324,77	0,07	0,00*	0,00	0,58	25,25	242,46	161,16	5,46
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	120,00	0,00	0,40	0,00	0,08	45,00	15,40	6,00	1,26
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	130,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		19,00	23,65	133,88	970,37	0,26	42,64	0,04	1,95	148,99	474,65	253,95	12,94
	Всего:		46,75	44,94	249,99	1753,76	0,51	45,06	0,06	3,77	316,51	800,09	317,37	16,82

Меню

День: 8-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54	Каша пшеничная вязкая	200	8,69	9,59	42,45	270,40	0,18	1,36	0,06	0,18	139,64	92,32	55,94	1,44
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
ГП	Хлеб ржам. пшен.	1/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	84,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
3	Масло сливочное	15	0,06	9,90	0,10	140,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
	Итого:		16,34	24,71	94,62	718,54	0,20	1,49	0,11	1,22	287,68	265,18	91,33	4,16
	Обед													
76	Салат «Удинский» с морковью и колбасой	100	7,45	12,50	12,27	184,00	0,06	2,63	0,03	3,82	110,80	134,63	29,15	1,56
75	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	7,36	4,40	15,59	136,00	0,12	9,90	0,02	0,22	22,22	143,76	36,44	1,25
50	Котлеты, биточки, шницели куриные	100/5	15,05	10,81	9,48	216,00	0,07	0,17	0,03	0,61	32,39	97,20	18,44	1,35
86	Рагу овощное	150	2,30	6,47	15,40	138,50	0,10	14,14	0,00	0,33	42,63	82,63	32,79	1,14
14	Сок	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	0,00	1,60	52,00	82,00	30,00	3,20
ГП	Хлеб ржал. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
ГП	Пряники	20	1,58	3,60	26,90	164,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		38,02	38,76	129,56	1059,50	0,40	44,21	4,10	0,31	298,86	693,42	180,22	11,16
	Всего:	\	54,36	63,47	224,18	1778,04	0,60	45,70	5,59	1,53	586,54	958,60	271,55	15,32

Меню

День: 8-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54	Каша пшеничная вязкая	200	8,69	9,59	42,45	270,40	0,18	1,36	0,06	0,18	139,64	92,32	55,94	1,44
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
ГП	Хлеб ржам. пшен.	1/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	84,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
3	Масло сливочное	15	0,06	9,90	0,10	140,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
	Итого:		16,34	24,71	94,62	718,54	0,20	1,49	0,11	1,22	287,68	265,18	91,33	4,16
	Обед													
76	Салат «Удинский» с морковью и колбасой	100	7,45	12,50	12,27	184,00	0,06	2,63	0,03	3,82	110,80	134,63	29,15	1,56
75	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	7,36	4,40	15,59	136,00	0,12	9,90	0,02	0,22	22,22	143,76	36,44	1,25
50	Котлеты, биточки, шницели куриные	100/5	15,05	10,81	9,48	216,00	0,07	0,17	0,03	0,61	32,39	97,20	18,44	1,35
86	Рагу овощное	180	2,30	6,47	15,40	138,50	0,10	14,14	0,00	0,33	42,63	82,63	32,79	1,14
14	Сок	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	0,00	1,60	52,00	82,00	30,00	3,20
ГП	Хлеб ржал. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
ГП	Пряники	30	2,58	3,60	28,90	164,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		38,02	38,76	129,56	1059,50	0,40	44,21	4,10	0,31	298,86	693,42	180,22	11,16
	Всего:	\	54,36	63,47	224,18	1778,04	0,60	45,70	5,59	1,53	586,54	958,60	271,55	15,32

Меню

День: 9-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
98	Суп молочный с крупой	200	5,85	7,46	20,50	201,00	0,07	1,13	0,05	0,07	194,91	171,71	28,80	0,24
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,50	24,96	182,00	0,04	1,30	0,03	0,00	120,60	90,00	14,00	0,12
ГП	Хлеб ржан. пшеи.	1/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	89,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
ГП	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		18,37	28,03	87,56	729,50	0,23	2,44	0,19	1,40	487,77	492,19	81,45	3,19
	Обед													
42,13,93	Огурцы (помидоры) свежие порциями или овощи	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
89,90	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250/17	13,62	11,37	26,54	296,00	0,14	7,16	0,06	0,63	79,79	149,69	34,30	1,58
	Печень говяжья по-строгановски	100	12,13	13,11	1,20	206,00	0,17	11,64	5,58	0,74	27,25	214,92	13,37	4,55
34	Рис отварной	150	4,39	7,52	34,75	296,82	0,04	0,00	0,00	0,22	1,43	73,12	23,03	0,62
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	36,46	185,00	0,04	0,00	0,00	0,10	20,60	32,25	10,50	0,81
ГП	Хлеб ржал. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
	Итого:		35,47	32,88	128,67	1208,42	0,52	28,80	5,64	2,63	165,09	606,18	124,60	10,49
	Всего:		53,84	60,91	216,23	1937,96	0,75	31,24	5,83	4,03	652,86	1098,37	206,05	13,68

Меню

День: 9-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
98	Суп молочный с крупой	250	1,85	7,46	26,50	201,00	0,07	1,13	0,05	0,07	194,91	171,71	28,80	0,24
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,50	24,96	182,00	0,04	1,30	0,03	0,00	120,60	90,00	14,00	0,12
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	89,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ГП	Хлеб ржан. пшеи.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
ГП	Печенье	30	1,50	1,96	14,88	81,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		14,93	29,90	93,56	797,86	0,22	2,36	0,19	1,81	495,77	442,19	82,31	3,21
	Обед													
42,13,93	Огурцы (помидоры) свежие порциями или овощи	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
89,90	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	300/17	13,62	11,37	26,54	296,00	0,14	7,16	0,06	0,63	79,79	149,69	34,30	1,58
	Печень говяжья по-строгановски	110	12,13	13,11	1,20	206,00	0,17	11,64	5,58	0,74	27,25	214,92	13,37	4,55
34	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	296,82	0,04	0,00	0,00	0,22	1,43	73,12	23,03	0,62
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	36,46	185,00	0,04	0,00	0,00	0,10	20,60	32,25	10,50	0,81
ГП	Хлеб ржал. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
	Итого:		35,47	32,88	128,67	1208,42	0,52	28,80	5,64	2,63	165,09	606,18	124,60	10,49
	Всего:		53,84	60,91	216,23	1937,96	0,75	31,24	5,83	4,03	652,86	1098,37	206,05	13,68

Меню

День: 10-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
59	Каша рисовая вязкая	150	6,23	8,58	42,38	272,00	0,06	1,45	0,06	0,19	137,3	16,30	37,59	0,54
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,0	75,00	5,25	0,15
3	Масло сливочное	12	0,06	9,90	0,10	89,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
36	Чай с молоком	200	2,83	3,21	29,65	160,00	0,04	1,32	0,03	0,00	38,40	91,38	14,74	0,27
22	Булочка русская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,10	0,30	0,05	0,84	37,06	66,68	9,62	0,59
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
	Итого:		22,93	33,48	142,57	973,14	0,31	3,18	0,19	2,07	359,2	255,74	96,60	3,91
	Обед													
92	Сельдь с луком репчатым и маслом растительным	100	14,75	13,32	0,74	183,00	0,02	0,90	0,00	3,61	71,59	234,42	35,66	1,02
97	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,64	2,71	10,18	106,00	0,08	4,01	0,02	0,24	46,69	99,78	32,93	1,69
02	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	14,75	18,59	25,10	354,78	0,17	13,17	0,06	3,21	66,65	199,52	63,65	2,58
30	Кисель из свежих фруктов	200	0,15	0,10	26,16	108,00	0,00	3,00	0,00	0,20	10,25	12,44	1,40	0,12
ГП	Фрукты в ассортименте	150	0,36	0,36	8,82	42,30	0,02	9,00	0,00	0,18	14,40	9,90	8,10	1,98
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
ГП	Печенье	20	2,25	2,94	14,88	98,30	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		38,95	38,80	115,00	1012,98	0,40	30,08	0,14	8,98	248,4	619,26	175,14	10,05
	Всего:		61,88	72,28	257,57	1986,12	0,71	33,26	0,33	11,05	643,6	875,00	271,74	13,96

Меню

День: 10-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
59	Каша рисовая вязкая	200	6,23	8,58	42,38	272,00	0,06	1,45	0,06	0,19	137,3	16,30	37,59	0,54
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,0	75,00	5,25	0,15
3	Масло сливочное	12	0,06	9,90	0,10	89,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
36	Чай с молоком	200	2,83	3,21	29,65	160,00	0,04	1,32	0,03	0,00	38,40	91,38	14,74	0,27
22	Булочка русская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,10	0,30	0,05	0,84	37,06	66,68	9,62	0,59
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
	Итого:		22,93	33,48	142,57	973,14	0,31	3,18	0,19	2,07	359,2	255,74	96,60	3,91
	Обед													
92	Сельдь с луком репчатым и маслом растительным	100	14,75	13,32	0,74	183,00	0,02	0,90	0,00	3,61	71,59	234,42	35,66	1,02
97	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,64	2,71	10,18	106,00	0,08	4,01	0,02	0,24	46,69	99,78	32,93	1,69
02	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	14,75	18,59	25,10	354,78	0,17	13,17	0,06	3,21	66,65	199,52	63,65	2,58
30	Кисель из свежих фруктов	200	0,15	0,10	26,16	108,00	0,00	3,00	0,00	0,20	10,25	12,44	1,40	0,12
ГП	Фрукты в ассортименте	150	0,36	0,36	8,82	42,30	0,02	9,00	0,00	0,18	14,40	9,90	8,10	1,98
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
ГП	Печенье	20	2,25	2,94	14,88	98,30	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		38,95	38,80	115,00	1012,98	0,40	30,08	0,14	8,98	248,4	619,26	175,14	10,05
	Всего:		61,88	72,28	257,57	1986,12	0,71	33,26	0,33	11,05	643,6	875,00	271,74	13,96

Меню

День: 11-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
5	Омлет натуральный	150	16,88	23,60	34,95	434,00	0,10	1,04	0,37	0,85	165,1	306,30	25,60	3,08
8	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	98,76	0,00	0,00	0,01	0,02	1,44	2,28	0,00	0,02
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,00	0,02	0,02	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
ГП	Хлеб ржа и. шпон.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		24,93	39,12	96,92	857,14	0,23	11,08	0,38	1,91	200,6	326,54	65,48	8,06
	Обед													
64	Салат «Степной»	.100	1,57	7,20	8,44	105,00	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,41	20,89	0,69
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,25	6,15	11,75	104,00	0,05	11,73	0,04	0,05	49,19	66,82	29,77	1,36
39	Гуляш из говядины	120	10,48	15,34	5,11	201,60	0,02	0,86	0,00	2,74	14,72	117,77	18,56	1,69
80	Макаронные изделия отварные	180	7,68	6,17	44,89	205,21	0,07	0,00	0,02	0,82	8,68	49,70	10,85	1,06
101	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	279,00	0,12	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	15,81	0,73
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,50	24,96	142,00	0,04	1,30	0,03	0,00	20,60	90,00	14,00	0,12
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
	Итого:		13,29	31,62	159,01	1157,41	0,46	23,06	0,16	8,65	303,8	510,18	139,28	7,99
	Всего:		68,22	70,74	347,01	2014,55	0,69	34,14	0,54	10,56	304,4	836,72	204,76	16,05

Меню

День: 11-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
5	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	34,95	434,00	0,10	1,04	0,37	0,85	165,1	306,30	25,60	3,08
8	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	98,76	0,00	0,00	0,01	0,02	1,44	2,28	0,00	0,02
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,00	0,02	0,02	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
ГП	Хлеб ржа и. шпон.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		24,93	39,12	96,92	857,14	0,23	11,08	0,38	1,91	200,6	326,54	65,48	8,06
	Обед													
64	Салат «Степной»	100	1,57	7,20	8,44	105,00	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,41	20,89	0,69
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	309	2,25	6,15	11,75	104,00	0,05	11,73	0,04	0,05	49,19	66,82	29,77	1,36
39	Гуляш из говядины	120	10,48	15,34	5,11	201,60	0,02	0,86	0,00	2,74	14,72	117,77	18,56	1,69
80	Макаронные изделия отварные	180	7,68	6,17	44,89	205,21	0,07	0,00	0,02	0,82	8,68	49,70	10,85	1,06
101	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	279,00	0,12	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	15,81	0,73
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,50	24,96	142,00	0,04	1,30	0,03	0,00	20,60	90,00	14,00	0,12
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
	Итого:		13,29	31,62	159,01	1157,41	0,46	23,06	0,16	8,65	303,8	510,18	139,28	7,99
	Всего:		68,22	70,74	347,01	2014,55	0,69	34,14	0,54	10,56	304,4	836,72	204,76	16,05

Меню

День: 12-й

Возрастная категория: 7-11

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
98	Суп молочный с крупой	200	5,85	7,46	20,50	171,00	0,07	1,13	0,05	0,07	194,9	171,71	28,80	0,24
11	Какао с молоком	200	3,29	3,50	24,86	144,00	0,04	1,30	0,03	0,01	123,1	103,10	22,50	0,56
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,0	75,00	5,25	0,15
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	9,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,32	4,20	29,40	2,34
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0/10	8,00	28,00	32,00	0,60
	Итого:		18,26	26,57	120,15	676,14	0,27	12,54	0,13	1,52	472,4	384,20	117,65	3,91
	Обед													
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119,00	0,05	5,28	0,00	4,32	26,60	54,43	31,83	0,66
38	Суп «Харчо»	250	3,42	4,04	35,41	172,00	0,13	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21
43	Котлеты, биточки, шницеля из говядины	100	15,17	11,25	15,79	223,00	0,08	0,31	0,00	0,69	39,22	149,21	26,66	1,32
72	Капуста тушеная	150	3,82	8,19	15,60	142,20	0,05	29,81	0,05	3,70	97,78	74,81	39,07	1,52
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	36,46	145,00	0,04	0,00	0,00	0,10	26,60	32,25	10,50	0,81
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
101	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	279,00	0,12	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	15,81	0,73
	Итого:		42,15	40,85	160,33	1200,80	0,57	45,63	0,12	10,86	297,9	546,10	190,71	8,59
	Всего:		60,41	67,42	280,48	1876,94	0,84	58,17	0,25	12,38	752,3	930,30	308,36	12,50

Меню

День: 12-й

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
98	Суп молочный с крупой	250	5,85	7,46	20,50	171,00	0,07	1,13	0,05	0,07	194,9	171,71	28,80	0,24
11	Какао с молоком	200	3,29	3,50	24,86	144,00	0,04	1,30	0,03	0,01	123,1	103,10	22,50	0,56
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,0	75,00	5,25	0,15
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	9,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,32	4,20	29,40	2,34
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,10	8,00	28,00	32,00	0,60
	Итого:		18,26	26,57	120,15	676,14	0,27	12,54	0,13	1,52	472,4	384,20	117,65	3,91
	Обед													
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119,00	0,05	5,28	0,00	4,32	26,60	54,43	31,83	0,66
38	Суп «Харчо»	300	3,42	4,04	35,41	172,00	0,13	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21
43	Котлеты, биточки, шницеля из говядины	100	15,17	11,25	15,79	223,00	0,08	0,31	0,00	0,69	39,22	149,21	26,66	1,32
72	Капуста тушеная	150	3,82	8,19	15,60	142,20	0,05	29,81	0,05	3,70	97,78	74,81	39,07	1,52
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	36,46	145,00	0,04	0,00	0,00	0,10	26,60	32,25	10,50	0,81
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
101	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	279,00	0,12	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	15,81	0,73
	Итого:		42,15	40,85	160,33	1200,80	0,57	45,63	0,12	10,86	297,9	546,10	190,71	8,59
	Всего:		60,41	67,42	280,48	1876,94	0,84	58,17	0,25	12,38	752,3	930,30	308,36	12,50