

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карагайская средняя общеобразовательная школа № 2»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ И ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ И ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Карагайская СОШ № 2»

Директор

В.А. Новицкая



«18» сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ И ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ И ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Разработано

Уральский региональный центр
питания г. Пермь

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к 10 - дневному меню для детей и подростков
от 7 до 11 и с 12 до 18 лет

на зимне-весенний и летне-осенний сезоны года

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для детей и подростков, обучающихся в муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Менделеевская средняя общеобразовательная школа» п. Менделеево Карагайского района Пермского края (МБОУ «МСОШ»). Возрастные группы детей от 7 - 11 и от 12 - 18 лет.

В процессе разработке меню использованы следующие официальные документы:

1. *Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации № 2.3.1.2432-08.* – М., 2008.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. *Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».*
4. *Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под ред. проф. А.Я. Перегудова Пермь, 2021.*
5. *Химический состав российских продовольственных продуктов. Под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002.*

Основой для разработки примерного 10 - дневного меню стал среднесуточный набор пищевой продукции, рекомендованный СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №7, таблица 2.

Примерное меню (Приложение 1) составлено на две недели (10 дней). Учитывается сезонность (зимне-весенний и летне-осенний периоды года). Режим питания двухразовый – завтрак, обед.

Меню составлено исходя из наличия продуктов, закупленных МБОУ «МСОШ», а так же в соответствии с объемно-планировочными решениями пищеблока и набором оборудования.

В рационах не используются пищевые продукты и блюда, не рекомендуемые для детского питания.

Обращаем внимание, что согласно договору, меню является примерным, что позволяет Заказчику вносить изменения, при объективной необходимости, в ассортимент салатов, блюд, кондитерских изделий, овощных подгарнировок. При этом энергетическая ценность рационов, их химический состав должен соответствовать утвержденному рациону.

Как свидетельствуют данные по химическому составу рационов питания (**Приложение 1**) предлагаемое меню позволяют выполнить главную функцию пищи - обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами не противоречат действующему документу «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» № 2.3.1.2432-08. – М., 2008.

Фактический расход продуктов в меню соответствует требованиям СанПиН. (**Приложение 2**).

Одним из основных принципов рационального питания является распределение калорийности по отдельным приемам пищи. Данные представленные в **Приложении 3** свидетельствуют, что калорийность отдельных приемов пищи для различных возрастных групп соответствует рекомендуемым величинам (СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п. 8.1.2.3. и таблица №3 приложения №10).

Для профилактики дисбактериозов у детей рекомендуется потребление кисломолочных продуктов, содержащих пробиотические факторы.

Руководствуясь п. 8.1.6 СанПиН в целях профилактики гиповитаминозов рекомендуется включать instantные (готовые к приготовлению) поливитаминные напитки «Виташока».

При составлении меню был использован «*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений*». Под ред. проф. А.Я. Перельова Пермь, 2021г.» Рецептуры всех блюд сборника соответствуют принципам здорового питания. В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецептов из данного сборника. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются.

Разработанное **примерное меню** включает:

1. Пояснительную записку;
2. План-меню для детей и подростков;
3. Приложение 1/ Примерное меню и химический состав рациона;
4. Приложение 2/ Рекомендуемый продуктовый набор продуктов;
5. Приложение 3/ Распределение калорийности рациона по приемам пищи;
6. Технологические карты в бумажном варианте на все использованные в меню блюда.
7. «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под ред. проф. А.Я. Перевалова Пермь, 2021г.»

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1 неделя - ПН		1 неделя - ВТ	
Завтрак		Завтрак	
Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100		Запеканка из творога - 180 Пюре из яблок - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	
Обед		Обед	
Салат из капусты белокочанной (масло) - 80 Суп с рыбными консервами (сайра) - 200 Кнели из говядины - 90 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200		Салат из овощей отварной (масло) - 80 Суп с мясными консервами и картофелем на курином бульоне - 200 Птица отварная (курица) - 90 Рис припущенный - 150 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 20 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 15	

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1 неделя - СР		1 неделя - ЧТ	
Завтрак		Завтрак	
Каша манная молочная жидкая - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуально) - 200		Омлет натуральный - 180 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	
Обед		Обед	
Салат картофельный с зеленым горошком (масло) - 80 Рассольник домашний - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Капуста тушеная - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из апельсинов с яблоками - 200		Салат витаминный (масло) - 80 Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Сметана - 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши) - 100 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урук) - 200	

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1 неделя - ПТ		2 неделя - ПН	
Завтрак		Завтрак	
Макаронны отварные с сыром - 180 Йогурт (индивиду. упаковка) - 125 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100		Каша ячневая вскипя - 200 Ябло вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивиду. упаковка) - 200	
Обед		Обед	
Орница соленые (порция) - 80 Щи из свежей капусты с картошкой - 200 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 100 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200		Салат из капусты белокачанной(насто) - 80 Сметана - 5 Расхлябанные ленинградский на курином бульоне - 200 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15	

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

2 неделя - ВТ		2 неделя - СР	
Завтрак		Завтрак	
Каша "Дружба" - 200 Булочка домашняя - 60 Хлеб пшеничный формовой - 15 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100		Омлет натуральный - 180 Сыр полутвердый (порцими) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	
Обед		Обед	
Салат из моркови - 80 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Сметана - 5 Котлеты или биточки рыбные (минтай) - 100 Пюре картофельное - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урук) - 200		Салат из свеклы и моркови (малю) - 80 Суп из овощей - 200 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 100 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200	

ПЛАН МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

2 неделя - ЧТ		2 неделя - ПТ	
Завтрак		Завтрак	
Запеканка из творога - 180 Пшенично яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100		Каша рисовая молочная жидкая - 200 Йогурт (индигид. упаковка) - 125 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200	
Обед		Обед	
Салат витаминный (масло) - 80 Суп пороховый на мясном бульоне с мясом отварным 200/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) 100 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200		Огурцы соленные (порциями) - 80 Щи из свежей капусты с картошкой - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Рагу из овощей (2-й вариант) - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Пряники - 20 Компот из яблок с лимоном - 200	

Примерное меню для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ПН														
	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная													
232	жидкая	200	10	9,6	39,5	284,4	0,2	1,9	56,585	0,75	241	264	49	1,9
267	Рйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,63	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		20,8	18,2	85,2	588,1	0,2	12,6	176,21	1,52	393	448	80	5,5
Обед														
	Салат из капусты													
1	белокочанной(масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
222	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,4	9,1	8,1	144,1	0,1	4,6	12	0,18	24	117	25	0,8
337	Кнели из говядины	90	13,6	11,8	3,6	175,2	0	0,3	25,695	0,39	52	124	17	1,6
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		33,6	34,8	84,1	783,8	0,4	23,5	77,895	4,37	201	457	121	6,3
	Итого день		54,4	53	169,3	1371,9	0,6	36,1	254,11	5,89	594	905	201	11,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ВТ														
Завтрак														
275	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			30,4	14,5	71,3	537,7	0,1	10,5	93,901	1,6	303	413	56	4,9
Обед														
Салат из свежих отварной														
26	(масло)	80	1,1	4,9	6,1	72,6	0	6,1	0	2,19	28	31	16	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне		200	2,4	2	10,1	68,1	0,1	3,2	1,7	1,13	23	59	20	0,7
366	(птица отварная (кура))	90	14,6	10,8	0,3	156,6	0	0,4	36,408	0,46	16	101	12	1,1
386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,5	181,2	0	0	25,65	0,28	6	63	19	0,1
Соус молочный к блюдам (1-й сорт вариант)		20	0,7	1,4	1,3	20,1	0	0,1	7,6	0,03	22	16	3	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
Кисель из концентрата плодового или яблочного		200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
Итого			28,9	26,8	109,1	792,1	0,2	9,8	73,158	5,54	126	367	94	4,9
Итого день			59,3	41,3	180,4	1329,8	0,3	20,3	167,06	7,14	429	780	150	9,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий мощь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - СР														
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	7,1	30	208,1	0,1	0,7	38,185	0,5	122	106	19	0,4
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Накао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивиду. упаковка)														
ППП*		200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого			16,8	15,1	83,6	537,3	0,1	5,3	89,635	1,1	413	332	64	4,4
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком (масло)														
42		80	2	5	6,6	80	0,1	7	0	2,22	12	41	14	0,6
301	Рассольник домашний	200	2	4,1	7,3	73,9	0,1	6,6	0	1,88	18	44	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
390	Капуста тушеная	200	4,1	6,8	15,2	138,2	0,1	23,6	34,2	0,45	110	81	40	1,6
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
Компот из апельсин с яблоками														
488		200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
Итого			30,3	30	99,4	788,2	0,5	46,7	49,012	6,95	236	416	126	8,1
Итого день			47,1	45,1	183	1325,6	0,6	52	138,65	8,05	649	748	190	12,5

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий носите	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ЧТ														
Завтрак														
266	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,9	1,42	139	269	22	2,9
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный (порциями)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			18,6	31,9	42,7	531,9	0,1	11,4	383,9	2,07	171	312	40	6,3
Обед														
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
118/ 318	Суп крестьянский с крутой на мясном бульоне с мясом	200/20	7,3	7,9	6,9	127,9	0,1	3,5	0	2,11	26	94	26	1,4
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
Рыба, тушенная в сметанном														
268	супе (филе горбуши)	100	16,9	8,1	3,5	154	0,1	2,2	43,979	1,92	44	148	31	0,7
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
573	Хлеб пшеничный (формовой)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урук)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
Итого			37,1	29,9	79,7	735,4	0,5	21,2	88,929	8,22	206	471	145	6,2
Итого день			55,7	61,8	122,4	1267,4	0,6	32,6	472,83	10,29	377	783	185	12,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ПП														
	Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	180	11	9	31,8	752,1	0,1	0,1	66,35	0,94	202	162	20	1,3
ПП*	Йогурт (индивиду, упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		21,6	15,3	83,1	556,1	0,2	10,4	125,91	1,47	581	467	78	5
	Обед													
149	Оливцы соленые (порциями)	80	0,6	0,1	1,4	8,8	0	2	0	0,08	19	19	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	4904,4	2,31	27	274	18	6,5
202	Каша гречневая рассычатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
485	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		36	21,2	104	749,8	0,4	12,9	4932,5	6,21	131	622	212	14,4
	Итого дня		57,6	36,5	187,1	1305,9	0,6	23,3	5058,4	7,68	712	1089	290	19,4

*ППП- продукты промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ПН														
Завтрак														
227	Каша ячневая вязкая	200	7	7,2	31,9	219,7	0,1	0,6	36,702	0,7	140	222	34	0,9
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,63	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
ППП*														
Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуально)		200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого			19	15,8	85,8	560,6	0,1	5,1	157,33	1,48	303	435	76	5,8
Обед														
Салат из капусты														
1	Белокачанной(масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
Расходники Ленинградский на														
100	мурином бульоне	200	2,2	4,1	10,8	88,6	0,1	6,2	0	1,89	22	67	26	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	100	9,4	11	2,1	144,8	0	0,4	52,757	0,44	18	50	13	0,8
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45	9	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
Компот из свежих плодов и ягод														
466	(яблочко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
Итого			25,1	29	105,9	782,6	0,3	20,8	95,527	6,88	121	263	87	5,4
Итого день														
			44,1	44,8	191,7	1343,2	0,4	25,9	252,86	8,36	424	718	163	11,2

*ППП - продукты промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ночь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 недели - ВТ														
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7,2	26,6	191,6	0,1	0,6	37,444	0,14	114	124	29	0,4
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,8	0	0	38,844	0,78	10	31	6	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		13,7	17,8	92,4	585,8	0,1	11,3	95,288	1,29	251	252	59	3,3
Обед														
21	Салат из моркови	80	0,9	4,9	8,9	83,3	0	2,5	0	2,4	19	40	27	0,5
94/	Борщ с картофелем на мясном													
318	бульоне с мясом отварным	200/20	7,4	7,5	8,1	130	0,1	7,2	0	2,08	33	104	61	1,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
307	Котлеты или биточки рыбные (мн	100	12,9	1,8	10,3	108,9	0,1	0,3	18,339	1,08	64	196	44	0,8
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	сушеных (ярок)													
	Итого		33,4	25	93,6	732,7	0,5	15,4	69,289	7,9	227	549	177	6,7
	Итого день		47,1	42,8	186	1318,5	0,6	26,7	164,58	9,19	478	801	236	10

№	Наименование блюда	Выход блюда	белки	Жиры	Углеводы	Калорий на 100 г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 недели - СР														
Завтрак														
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,9	1,42	139	269	22	2,9
75	Сыр полутвердый (порцирами)	15	3,9	4	0	51,5	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			22,3	28,7	42,4	516,3	0,1	10,5	375,35	2,01	316	398	47	6,3
Обед														
Салат из свеклы и моркови														
27	(масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	26	34	20	0,9
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	0	5,8	0	1,87	18	36	15	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
Тефтели из говядины в														
349	молочном соусе	100	11,4	11,3	6,9	174,4	0	0,7	26	0,43	43	111	15	1,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
Кисель из концентрата														
484	плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
Итого			28,1	27,8	106,3	786,1	0,3	10,3	54,127	6,1	134	469	206	9,2
Итого день			50,4	56,5	148,7	1302,4	0,4	20,8	429,48	8,11	450	867	253	15,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ЧТ														
Завтрак														
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
№6	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			30,5	14,5	71,5	538,8	0,1	11,5	93,901	1,62	306	414	57	5
Обед														
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
127/	Суп гороховый на мясном													
318	Бульон с маслом отварным	200/20	11,4	6,9	13,3	161,1	0,2	0,6	16	0,4	42	129	37	3
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
Рыба, тушенная в томате с														
овощами (филе горбуши)		100	12,5	3,7	4,7	101,9	0,1	1,4	20,89	1,8	22	113	22	0,6
152	Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
573	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
470	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
Итого			36,8	25,9	99	775,5	0,6	39,4	37,18	9,88	155	465	148	8,2
Итого день			67,3	40,4	170,5	1314,3	0,7	50,9	131,08	11,5	461	879	205	13,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 недели - ПП														
Завтрак														
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	0,7	37,815	0,17	114	124	28	0,1
пп*	Йогурт (индийский, улаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный (порциями)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
Итого			15,2	20,2	72,5	532,6	0,2	1	137,37	0,6	479	421	77	1,6
Обед														
149	Орбцы соленные (порциями)	80	0,6	0,1	1,4	8,8	0	2	0	0,08	19	19	11	0,5
Щи из свежей капусты с														
104	картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,8	11,3	13,7	219,9	0,1	0,1	3,762	1,26	48	157	23	2,5
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	200	4,6	7,9	19,1	166,1	0,1	12,1	6	2,59	63	95	44	1,7
573	Хлеб пшеничный (формовой)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
581	Пряники	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0,48	2	10	2	0,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
Итого			29,2	25,6	105,2	768,5	0,3	24,2	14,812	7,33	195	397	120	8,3
Итого день			44,4	45,8	177,7	1301	0,5	25,2	152,18	7,93	674	818	197	9,9
*ППП - продукты промышленного производства														
Общий ИТОГ:			527,4	468	1716,8	13179,9	5,3	313,8	7221,3	84,14	5248	8388	2070	125,8
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:			52,7	46,8	171,7	1318	0,2	31,4	722,1	8,4	525	839	207	12,6
Завтрак														
Обед			20,9	19,2	73,1	548,5	0,1	9	172,88	1,5	352	389	63	4,8
Итого			31,8	27,6	98,6	769,5	0,4	22,4	549,25	6,9	173	450	144	7,8

Распределение калорийности рациона по приёмам пищи для детей
в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	588,1	783,8	1371,9
1 неделя - ВТ	537,7	792,1	1329,8
1 неделя - СР	537,3	788,2	1325,5
1 неделя - ЧТ	531,9	735,4	1267,3
1 неделя - ПТ	556,1	749,8	1305,9
2 неделя - ПН	560,6	782,6	1343,2
2 неделя - ВТ	585,8	732,7	1318,5
2 неделя - СР	516,3	786,1	1302,4
2 неделя - ЧТ	538,8	775,5	1314,3
2 неделя - ПТ	532,6	768,5	1301,1
ИТОГО	5485,2	7694,7	13179,9
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	548,5	769,5	1318
Норма	470-587,5	705-822,5	1175-1410

ПЛАН-МЕНЮ для Детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

1 неделя - ПН		1 неделя - ВТ	
Завтрак		Завтрак	
Каша пшеничная молочная жидкая - 230 Яблоко вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 45 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100		Запеканка из творога - 230 Пюре из яблок - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	
Обед		Обед	
Салат из капусты белокачанной(масло) - 100 Суп с рыбными консервами (сайра) - 250 Кнели из говядины - 100 Пюре картофельное - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200		Салат из свеклы отварной (масло) - 100 Суп с мясными изделиями и картофелем на курином бульоне - 250 Птица отварная (курица) - 100 Рис припущенный - 180 Соус молочный к блинцам (1-й вариант) - 20 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 15	

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

1 неделя - СР		1 неделя - ЧТ	
Завтрак		Завтрак	
Каша манная молочная жидкая - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуально) - 200		Омлет натуральным - 200 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	
Обед		Обед	
Салат картофельный с зеленым горошком (масло) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Капуста тушеная - 220 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из яблоков с яблоками - 200		Салат витаминный (масло) - 100 Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Рыба, тушеная в сметанном соусе (филе горбуши) - 120 Пюре картофельное - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урук) - 200	

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

1 неделя - ПТ		2 неделя - ПН
Завтрак		Завтрак
Макароны отварные с сыром - 200 Йогурт (индивиду. упаковка) - 125 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100		Каша ячневая вязкая - 230 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивиду. упаковка) - 200
Обед		Обед
Отруби соевые (порция) - 100 Щи из свежей капусты с картошкой - 250 Сметана - 5 Печень говяжья по-строганскому - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200		Салат из капусты белокочанной(масло) - 100 Рассольник ленинградский на курином бульоне - 250 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кури) - 120 Макароны из твердых сортов пшеницы - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

2 неделя - ВТ		2 неделя - СР	
Завтрак		Завтрак	
Каша "Дружба" - 250 Булочка домашняя - 60 Хлеб пшеничный формовой - 20 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100		Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порции) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	
Обед		Обед	
Салат из моркови - 100 Борщ с картошкой на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Котлеты или биточки рыбные (минтай) - 120 Пюре картофельное - 220 Соус томатный - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урук) - 200		Салат из свёклы и моркови (масло) - 100 Суп из овощей - 250 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 120 Каша гречневая рассычатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200	

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

2 неделя - ЧТ		2 неделя - ПТ	
Завтрак		Завтрак	
Запеканка из творога - 230 Пюре из яблок - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100		Каша рисовая молочная жидкая - 250 Йогурт (индивиду. упаковка) - 125 Масло сливочное (порция) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200	
Обед		Обед	
Салат витаминный (масло) - 100 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Гречка из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушеная в томате с овощами (филе горбуши) - 120 Картофель отварной - 220 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200		Отруби соевые (порция) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Рагу из овощей (2-й вариант) - 220 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Пшеники - 30 Компот из яблок с лимоном - 200	

Примерное меню для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Со	Р	Мg	Fe
1 неделя - ПН														
Завтрак														
	Каша пшеничная молочная	230	11,5	11	45,4	327	0,2	2,2	65,073	0,86	278	304	57	2,2
232	жидкая													
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
373	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			23,4	19,8	98,4	665,9	0,2	12,9	184,698	1,8	433	497	90	6
Обед														
	Салат из капусты													
1	Белокочанной(масло)	100	1,4	6,1	8,4	94	0	17	0	2,76	40	28	16	0,5
Суп с рыбными консервами														
122	(сайра)	250	9,3	11,4	10,1	180,1	0,1	5,8	15	0,22	29	147	32	1
337	Кнели из говядины	100	15,1	13,1	4	194,6	0	0,3	28,55	0,43	57	138	19	1,7
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
465	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
Итого			40,1	40,7	102,7	937	0,5	28,6	87,89	5,4	234	550	145	7,6
Итого день			63,5	60,5	201,1	1602,9	0,7	41,5	272,59	7,2	667	1047	235	13,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ВТ														
Завтрак														
279	Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
86	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	Хлеб пшеничный, формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			39	18,5	87,8	673,8	0,2	10,6	119,985	2,01	387	530	73	6,1
Обед														
Салат из свёклы отварной														
26	(масло)	100	1,4	6,1	7,6	90,7	0	7,7	0	2,74	35	39	20	1,3
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне														
129	куриное бульоне	250	3	2,5	12,6	85,2	0,1	3,9	2,125	1,41	28	74	25	0,9
366	Птица отварная (кура)	100	16,2	12	0,3	174	0	0,4	40,454	0,51	18	113	14	1,2
386	Рис припущенный	180	4,3	6,5	35,4	217,5	0	0	30,78	0,34	7	75	23	0,2
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)														
403	вариант)	20	0,7	1,4	1,3	20,1	0	0,1	7,6	0,03	22	16	3	0
573	Хлеб пшеничный, формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
Кисель из концентрата														
484	плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
Итого			34,4	31,1	132,4	945,8	0,3	12,1	82,909	6,85	151	448	118	6,4
Итого день			73,4	49,6	270,2	1619,6	0,5	22,7	202,89	8,86	538	978	191	12,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - СР														
	Завтрак													
	Каша манная молочная													
230	жидкая	250	7,4	8,9	37,5	260,1	0,1	0,8	47,732	0,62	153	133	23	0,6
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Салат овощные, фруктовые и													
ппг*	итоговые (индивиду. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		22	19,7	98,4	658,9	0,1	5,5	120,148	1,43	547	428	76	4,9
Обед														
	Салат картофельный с													
42	зеленым горошком (масло)	100	2,6	6,3	8,3	100	0,1	8,8	0	2,77	14	51	18	0,7
101	Расстольник домашний	250	2,5	5,1	9,2	92,4	0,1	8,3	0	2,35	23	55	23	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
399	Котлеты из говядины	100	17,7	12,5	16	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	2,8
380	Капустя тушеная	220	4,5	7,5	16,7	152	0,1	25,9	37,62	0,49	121	89	44	1,7
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Компот из яблечиснов с													
488	яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итого		35,9	34,5	119,5	930,1	0,7	52,5	53	8,52	269	496	150	9,6
	Итого день		57,9	54,2	217,9	1589,1	0,8	58	173,15	9,95	816	924	226	14,5

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ЧТ														
	Завтрак													
266	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	60	0,15	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		21,7	38,4	50,5	634	0,1	11,5	442,108	2,44	197	360	48	7,6
Обед														
2	Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
118/ 318	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	7,8	8,9	8,6	145,6	0,1	4,3	0	2,61	32	107	31	1,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши)	120	20,2	9,7	4,2	184,8	0,2	2,6	52,774	2,31	53	177	37	0,9
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблук)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		44	34,7	97,7	877,6	0,7	25,5	101,864	9,99	243	563	172	7,7
	Итого день		65,7	73,1	148,2	1511,6	0,8	37	543,97	12,43	440	923	220	15,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ПП														
	Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	200	12,2	10	35,3	280,1	0,1	0,1	73,722	1,05	224	179	22	1,4
ПП*	Йогурт (индивиду. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		24,1	16,5	93,9	620,7	0,2	10,4	133,277	1,76	611	501	87	6,1
Обед														
149	Омлеты соленные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0,1	23	24	14	0,6
	Щи из свежей капусты с													
104	картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Печень говяжья по-													
356	строгановски	120	23,5	11,3	9,2	231,9	0,1	4,8	5885,284	2,78	33	328	22	7,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
499	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		44,4	25,5	127,6	916,3	0,5	15,9	5918,18	7,66	159	763	258	17,6
	Итого день		68,5	42	221,5	1536,9	0,7	26,3	6051,46	9,42	770	1264	345	23,7

*ППП - продукты промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ПН														
	Завтрак													
227	Каша ячневая вязкая	230	8	8,2	36,6	252,7	0,1	0,7	42,208	0,8	161	255	39	1
257	Льдо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивиду, упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ППП*	Итого		21,1	17	97,8	628,7	0,1	5,2	162,833	1,75	327	477	83	6,1
Обед														
	Салат из капусты													
1	Белокочанной(масло)	100	1,4	6,1	8,4	94	0	17	0	2,76	40	28	16	0,5
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,7	5,1	13,5	110,8	0,1	7,7	0	2,36	28	84	32	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	120	11,2	13,2	2,6	173,8	0	0,4	63,309	0,53	21	60	15	1
	Макаронные изделия													
254	отварные	180	6,7	6	35,5	222,5	0,1	0	37,764	0,99	14	53	10	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итого		31	33,9	129,9	946,6	0,4	25,7	107,773	8,51	147	354	108	7
	Итого день		52,1	50,9	227,7	1575,4	0,5	30,9	270,6	10,26	474	831	191	13,1

*ППП - продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий носите	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ВТ														
Завтрак														
229	Каша "Дружба"	250	6,3	9	33,3	239,5	0,1	0,8	46,805	0,17	142	155	36	0,5
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,8	0	0	38,844	0,78	10	31	6	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			15,4	19,7	101,5	645,4	0,1	11,5	104,649	1,37	280	286	67	3,4
Обед														
21	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104,1	0,1	3,1	0	3	24	49	34	0,6
94/	Борщ с картофелем на мясном													
318	Булочные с мясом отварным	250/20	7,9	8,4	10,2	148,2	0,1	9	0	2,56	40	119	37	2,2
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
Котлеты или биточки рыбные														
307	(минтай)	120	15,5	2,1	12,3	130,7	0,1	0,3	22,006	1,29	76	236	52	1
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
419	Соус томатный	50	0,5	1,6	2,3	26	0	0,6	10	0,09	4	7	3	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
Компот из плодов или ягод														
494	сушеных (ярок)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
Итого			39,9	29,1	115,4	882,9	0,7	18,6	81,096	9,62	268	660	211	8,3
Итого день			55,3	48,8	216,9	1528,3	0,8	30,1	185,75	10,99	548	946	278	11,7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - Ср														
Завтрак														
258	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			28,1	34,1	50,1	619,8	0,1	10,7	434,524	2,38	440	504	61	7,7
Обед														
Салат из свеклы и моркови														
27	(масло)	100	1,3	6,1	7,3	89,2	0	4,7	0	2,82	32	43	24	1,1
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	23	45	18	0,7
493	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
Тефтели из говядины в молочном соусе														
349	Молочный соус	120	13,7	13,5	8,2	209,3	0	0,8	31,2	0,51	51	133	18	1,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
573	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
Кисель из концентрата														
494	плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
Итого			33,8	33,5	123,8	931,8	0,4	12,8	64,092	7,54	163	574	250	11,3
Итого день			61,9	67,6	173,9	1551,6	0,5	23,5	498,61	9,92	603	1078	311	19

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий нось	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 недели - ЧТ														
Завтрак														
279	Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
86	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			39,1	18,5	88	674,9	0,2	11,6	119,985	2,02	390	532	74	6,2
Обед														
2	Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
127/	Суп гороховый на мясном													
318	Бульон с мясом отварным	250/20	12,9	7,6	16,6	187,1	0,3	0,7	20	0,46	51	151	45	3,6
143	Грени из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
	Рыба, тушенная в томате с													
299	овощами (филе горбуши)	120	15	4,4	5,6	122,2	0,1	1,7	25,056	2,16	26	136	26	0,7
152	Картофель отварной	220	6,1	11,3	22,6	216,4	0,2	29,4	0	4,82	22	111	41	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
573	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
Итого			43,8	29,8	119,6	921,1	0,7	45	45,506	11,6	187	559	176	10
Итого день			82,9	48,3	207,6	1596	0,9	56,6	165,49	13,62	577	1091	250	16,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ПП														
	Завтрак													
	Каша рисовая молочная													
236	Жидкая	250	6,1	8,9	38,6	258,8	0,1	0,8	47,268	0,21	143	155	35	0,2
ПП*	Йогурт (индивиду. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	60	0,15	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный (порциями)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
	Итого		17,7	25,9	87,6	653,9	0,2	1,1	166,823	0,87	518	470	91	2,7
Обед														
149	Огуры соленные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0,1	23	24	14	0,6
	Щи из свеклы капуста с													
104	картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,5	15,2	244,3	0,2	0,1	4,18	1,4	53	174	26	2,8
177	Рату из овощей (2-й вариант)	220	5	8,7	21	182,7	0,1	13,3	6,6	2,84	69	104	49	1,9
573	Хлеб пшеничный (формовой)	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
581	Пюре	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0,72	3	15	3	0,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
	Итого		34	29,2	125,7	902,1	0,5	27,6	15,98	8,71	224	467	143	9,7
	Итого день		51,7	55,1	213,3	1556	0,7	28,7	182,8	9,58	742	937	234	12,4
*ПП - продукт промышленного производства														
Общий ИТОГ:														
			632,9	550,1	2048,3	15667,3	6,9	355,3	8547,31	102,23	6175	10019	2481	152
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:														
			63,3	55	204,8	1566,7	0,7	35,5	854,7	10,2	617	1002	248	15,2
Завтрак														
			25,2	22,8	85,4	647,5	0,1	9,1	198,903	1,78	413	458	75	5,7
Обед														
			38,1	32,2	119,4	919,1	0,6	26,4	655,8	8,44	204	544	173	9,5

Продуктовый набор для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года, вес НЕТТО, гр., мл.

Продукты	1 неделя - 1 неделя ПН	1 неделя - 1 неделя ВТ	1 неделя - 1 неделя СР	1 неделя - 1 неделя ЧТ	1 неделя - 1 неделя ПТ	2 неделя - 2 неделя ПН	2 неделя - 2 неделя ВТ	2 неделя - 2 неделя СР	2 неделя - 2 неделя ЧТ	2 неделя - 2 неделя ПТ	Факт за 10 дней	Среднее в день
Хлеб ржано-пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45
Хлеб пшеничный	105	80	123	105	105	105	104	100,29	85,01	113	1025,3	102,53
Салат фруктовый, овощные	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	400	40
Картофель	249,86	50,06	131,02	205,05	30	75	229,98	48,56	210,35	112,85	1342,73	134,27
Мука пшеничная в/с	5	1	4,14	1,12	1,2	1,63	41	2,74	0	1,65	59,48	5,95
Крупы, бобовые	49,88	77,42	37,56	10	82,38	54,81	31,7	82,38	48,87	37,56	512,56	51,26
Макаронные изделия из муки в/с	0	12,5	0	0	61	61,2	0	0	0	0	134,7	13,47
Овощи, зелень	110,15	122,53	352,99	164,55	158,76	133,26	167,58	150,71	144,66	312,66	1817,85	181,79
Фрукты и ягоды свежие	100,32	100,32	76,49	129,17	100,32	20,24	100,32	100,32	129,17	63,68	920,35	92,04
Сухофрукты	20	0	0	20	20	0	20	0	20	0	100	10
Мясо 1-й категории	75,74	0	81,35	32,35	0	0	32,35	68,92	32,35	80,96	404,02	40,4
Субпродукты (печень говяжья)	0	0	0	0	150,4	0	0	0	0	0	150,4	15,04
Мясо птицы	0	187,97	0	0	0	203,68	0	0	0	0	391,65	39,17
Рыба	40	0	0	114,84	0	0	86,35	0	83,52	0	324,71	32,47
Молоко	290,2	20	251,27	106,85	50	209,95	289,96	108,14	0	108,83	1525,2	152,52
Кисломолочные продукты	0	0	0	0	125,14	0	0	0	0	125,14	250,28	25,03
Сыр полутвердый	0	0	24,96	0	21,12	0	0	24,96	0	0	71,04	7,1
Сметана	0	6,9	5	27,8	29	9,29	5	5	6,9	5	99,89	9,99
Творог	0	212,4	0	0	0	0	0	0	212,4	0	424,8	42,48
Масло сливочное	24,26	16	17,5	41,4	13,12	20,52	29,21	28,47	11,9	22,75	225,13	22,51
Масло растительное	6	13,1	15	14,68	11	11	14,93	14,08	23,51	17,8	141,1	14,11
Яйцо куриное	46,85	9,26	0	123,85	0	40,25	1,58	123,85	9,26	0	354,9	35,49
Сахар. Сахар-песок	35,61	29	43,24	25	25	30	47,1	15	42,23	36,69	328,87	32,89
Кондитерские изделия	0	15	0	0	0	15	0	0	0	30	60	6
Повидло мясное	0	30	0	0	0	0	0	0	30	0	60	6
Чай высшего сорта, черный байховый	0	2	0	2	2	0	0	2	2	2	12	1,2
Какао порошок	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	6	0,6
Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8	0,8
Соль йодированная	4,65	7,69	3,74	5,35	4,56	3,87	4,94	3,78	4,52	3,37	46,47	4,65
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0,4	0,04
Крахмал	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	20	2
Лимонная кислота, 2%	15	0	0	15	10	15	13,75	0	15	0	83,75	8,38

**Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в
возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период**

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	665,9	937	1602,9
1 неделя - ВТ	673,8	945,8	1619,6
1 неделя - СР	658,9	930,1	1589
1 неделя - ЧТ	634	877,6	1511,6
1 неделя - ПТ	620,7	916,3	1537
2 неделя - ПН	628,7	946,6	1575,3
2 неделя - ВТ	645,4	882,9	1528,3
2 неделя - СР	619,8	931,8	1551,6
2 неделя - ЧТ	674,9	921,1	1596
2 неделя - ПТ	653,9	902,1	1556
ИТОГО	6476	9191,3	15667,3
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	647,6	919,1	1566,7
Норма	544-680	816-952	1360-1632

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

1 неделя - ПН		1 неделя - ВТ	
Завтрак		Завтрак	
Каша гречневая вязкая - 200 Сыр полутвердый (порции) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100		Запеканка из творога - 180 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	
Обед		Обед	
Салат из капусты белокочанной (масло) - 80 Суп с рыбными консервами (сайра) - 200 Кнели из говядины - 90 Макароны из твердых сортов пшеницы - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200		Салат из свеклы и моркови (масло) - 80 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне - 200 Птица отварная (курица) - 90 Пюре картофельное - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 15	

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

1 неделя - СР		1 неделя - ЧТ
Завтрак		Завтрак
Каша манная молочная жидкая - 200 Масло сливочное (порция) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуальная) - 200		Омлет натуральным - 180 Сыр полутвердый (порция) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100
Обед		Обед
Салат картофельный (масло) - 80 Рассольник домашний - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Капуста тушеная - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из яблоков с яблоками - 200		Помидоры свежие (порция) - 80 Суп из овощей на мясном бульоне с мясом отварным 200/20 Сметана - 5 Рыба, тушеная в сметанном соусе (филе горбуши) - 100 Рыс отварной - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урук) - 200

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
Завтрак Каша из "Геркулеса" вязкая - 200 Йогурт (индивиду. упаковка) - 125 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Завтрак Каша ячневая вязкая - 200 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и яблочное (индивиду. упаковка) - 200
Обед Салат из свежих огурцов с луком (масло) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 200 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 100 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200	Обед Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло) - 80 Расходник ленинградский на курином бульоне - 200 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кури) - 100 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15

ПЛАН-МЕНЮ для Детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
Завтрак Каша "Дружба" - 200 Булочка ванильная - 60 Хлеб пшеничный формовой - 15 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Завтрак Омлет натуральный - 180 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100
Обед Салат из моркови - 80 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Сметана - 5 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 100 Пюре картофельное - 200 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урок) - 200	Обед Салат из свежих помидоров и огурцов (мясо) - 80 Суп из овощей - 200 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 100 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

2 неделя - ЧТ		2 неделя - ПТ	
Завтрак		Завтрак	
Запеканка из творога - 180 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100		Каша рисовая молочная жирная - 200 Йогурт (индийск. улаковка) - 125 Масло сливочное (топленое) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200	
Обед		Обед	
Салат витаминный (масло) - 80 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Гречка из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) - 100 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200		Отуфы свежие (порциями) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Регу из овощей (1-й вариант) - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из яблок с лимоном - 200 Пюре - 20	

Примерное меню для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ПН														
Завтрак														
213	Каша гречневая вязкая	200	8,7	8,1	31,3	233,4	0,2	0,6	37,307	0,44	113	217	108	3,3
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
455	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			18,3	16,1	76,7	525,5	0,2	11,4	87,757	1,03	393	414	142	6
Обед														
Салат из капусты														
1	Белокачанной(масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
Суп с рыбными консервами														
122	(сайра)	200	7,4	9,1	8,1	144,1	0,1	4,6	12	0,18	24	117	25	0,8
337	Кнели из говядины	90	13,6	11,8	3,6	175,2	0	0,3	25,695	0,39	52	124	17	1,6
Макаронные изделия														
256	отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45	9	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
486	Компот из свежих плодов и ягод (блоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
Итого			33,2	31,7	93,1	790,3	0,3	19,1	69,465	4,57	145	387	87	6
Итого день			51,5	47,8	169,8	1315,8	0,5	30,5	157,22	5,6	538	801	229	12

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ВТ														
Завтрак														
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			30,4	14,5	71,3	537,7	0,1	10,5	93,901	1,6	303	413	56	4,9
Обед														
Салат из свеклы и моркови														
27	(масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	26	34	20	0,9
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне														
129	бульоне	200	2,4	2	10,1	68,1	0,1	3,2	1,7	1,13	23	59	20	0,7
366	Птица отварная (кури)	90	14,6	10,8	0,3	156,6	0	0,4	36,408	0,46	16	101	12	1,1
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
Кисель из концентрата плодового или ягодного														
484	Печенье	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
Итого			30,3	29,1	91	746	0,4	12,5	85,808	5,61	148	393	109	5,9
Итого день			60,7	43,6	162,3	1283,7	0,5	23	179,71	7,21	451	806	165	10,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - СР														
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	7,1	30	208,1	0,1	0,7	38,185	0,5	122	106	19	0,4
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
Соки овощные, фруктовые и														
ппп*	ягодные (индивиду, упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого														
			13	18,3	83,7	551,8	0,1	5,2	98,185	1,14	265	245	56	4,3
Обед														
38	Салат картофельный (масло)	80	2	5,1	8,1	86,1	0,1	10,1	0	2,2	11	42	15	0,6
101	Рассолыник домашний	200	2	4,1	7,3	73,9	0,1	6,6	0	1,88	18	44	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
380	Капустя тушеная	200	4,1	6,8	15,2	138,2	0,1	23,6	34,2	0,45	110	81	40	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
Компот из апельсинов с														
488	яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
Итого														
			30	29,1	99,5	778,7	0,5	49,5	43,012	6,87	233	413	125	8
Итого день														
			43	47,4	183,2	1330,5	0,6	54,7	141,19	8,01	498	658	181	12,3

*ППП- продукты промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Со	Р	Мg	Fe
1 неделя - ЧТ														
Завтрак														
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,897	1,42	139	269	22	2,9
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			22,4	28,7	42,6	517,4	0,1	11,5	375,35	2,03	319	399	48	6,4
Обед														
148	Помидоры свежие (порциями)	80	0,9	0,2	3	17,1	0	18	0	0,56	12	21	16	0,7
116/	Суп из овощей на мясном													
318	Бульон с мясом отварным	200/20	7	7,5	5,2	116,4	0	5,8	0	2	21	79	21	1,3
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Рыба, тушенная в сметанном													
298	соусе (филе горбуши)	100	16,9	8,1	3,5	154	0,1	2,2	43,979	1,92	44	148	31	0,7
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0	0	27	0,28	17	84	27	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из плодов или ягод													
494	сушеных (яблок)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
Итого			35,1	22,9	103,9	760,7	0,2	26,3	76,029	6,79	153	439	137	5,1
Итого день			57,5	51,6	146,5	1278,2	0,3	37,8	451,38	8,82	472	838	185	11,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I неделя - ПТ														
	Завтрак													
212	Каша из "Геркулеса" вязкая	200	8,3	9,6	30,8	242,7	0,2	0,7	39,902	0,74	140	224	69	1,7
	Йогурт сладкий (индивидуал.)													
ППП*	Упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		18,9	15,9	82,1	546,6	0,3	11	99,457	1,27	519	529	127	5,4
Обед														
	Салат из свежих огурцов с													
15	луком (масло)	80	0,6	4,9	2,1	54,8	0	3,4	0	2,2	15	26	11	0,4
	Щи из свежей капусты с													
104	картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Печень говяжья по-													
356	строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	4904,4	2,31	27	274	18	6,5
152	Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
485	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		33	29,9	87,6	750,3	0,4	41,1	4909,5	12,1	131	528	115	11,3
	Итого день		51,9	45,8	169,7	1296,9	0,7	52,1	5008,9	13,37	650	1057	242	16,7

* ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ПН														
	Завтрак													
227	Каша ячневая вязкая	200	7	7,2	31,9	219,7	0,1	0,6	36,702	0,7	140	222	34	0,9
267	Рыбц вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивиду. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого*			19	15,8	85,8	560,6	0,1	5,1	157,33	1,48	303	435	76	5,8
Обед														
	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло)	80	0,9	4,9	2,5	57,5	0	13,8	0	2,18	25	22	11	0,4
5	Расходник ленинградский на курином бульоне	200	2,2	4,1	10,8	88,6	0,1	6,2	0	1,89	22	67	26	0,7
100	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
433	Птица в соусе с томатом (кура)	100	9,4	11	2,1	144,8	0	0,4	52,757	0,44	18	50	13	0,8
367	Макаронные изделия													
256	отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45	9	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
486	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
562	Итого		24,7	28,2	101,5	757,1	0,3	21	90,777	6,84	110	279	85	5,4
	Итого день		43,7	44	187,3	1317,7	0,4	26,1	248,11	8,32	413	714	161	11,2

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий на порцию	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 недели - ВТ														
Завтрак														
229	Каша "Дружба"	200	5	7,2	26,6	191,6	0,1	0,6	37,444	0,14	114	124	29	0,4
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	178,6	0,1	0	29,719	0,86	12	41	7	0,6
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			14,8	15,8	93,4	575,6	0,2	11,3	86,163	1,37	253	262	60	3,5
Обед														
21	Салат из моркови	80	0,9	4,9	8,9	83,3	0	2,5	0	2,4	19	40	27	0,5
94/ 318	Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	7,4	7,5	8,1	130	0,1	7,2	0	2,08	33	104	31	1,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
308 (минтай)	Котлеты рыбные любительские	100	12,5	1,6	5,2	85,4	0,1	0,6	38,631	0,89	52	196	45	1,1
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
403 вариант)	Соус молочный к блинцам (1-й вариант)	30	1	2,1	1,9	30,1	0	0,2	11,4	0,04	34	25	4	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
Итого			33,7	25,9	89	723,7	0,5	15,6	94,981	7,69	247	570	180	7
Итого день			48,5	41,7	182,4	1299,3	0,7	26,9	181,14	9,06	500	832	240	10,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий нось	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - СР														
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,897	1,42	139	269	22	2,9
75	Сыр полутвердый (порционными)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		22,3	28,7	42,4	516,3	0,1	10,5	375,35	2,01	316	398	47	6,3
Обед														
	Салат из свежих помидоров и													
38	огурцов (масло)	80	0,8	4,9	2,8	58,6	0	10,7	0	2,43	14	24	13	0,6
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	0	5,8	0	1,87	18	36	15	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Тефтели из говядины в													
349	молочном соусе	100	11,4	11,3	6,9	174,4	0	0,7	26	0,43	43	111	15	1,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Кисель из концентрата													
484	плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итого		27,8	27,8	103,3	773,4	0,3	17,2	54,127	6,27	122	459	199	8,9
	Итого день		50,1	56,5	145,7	1289,7	0,4	27,7	429,48	8,28	438	857	246	15,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий на 100 г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ЧТ														
Завтрак														
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого			30,5	14,5	71,5	538,8	0,1	11,5	93,901	1,62	306	414	57	5
Обед														
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
127/	Суп гороховый на мясном													
318	Бульон с мясом отварным	200/20	11,4	6,9	13,3	161,1	0,2	0,6	16	0,4	42	129	37	3
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
	Рыба, тушенная в томате с													
299	овощами (филе горбуши)	100	12,5	3,7	4,7	101,9	0,1	1,4	20,88	1,8	22	113	22	0,6
152	Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
455	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
Итого			36,8	25,9	99	775,5	0,6	39,4	37,18	9,88	155	465	148	8,2
Итого день			67,3	40,4	170,5	1314,3	0,7	50,9	131,08	11,5	461	879	205	13,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ПП														
Завтрак														
	Каша рисовая молочная													
236	жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	0,7	37,815	0,17	114	124	28	0,1
ппп*	Йогурт (индивиду. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
Итого			15,2	20,2	72,5	532,6	0,2	1	137,37	0,6	479	421	77	1,6
Обед														
148	Огуры свежие (порциями)	80	0,6	0,1	1,5	9,1	0	2,8	0	0,08	14	24	11	0,4
Щи из свежей капусты с														
104	картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	5,3	8,6	19,6	176,8	0,1	9,9	41,7	0,44	92	116	46	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
581	Пряники	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0,48	2	10	2	0,2
Итого			30	26,3	106,5	782,3	0,3	22,8	50,512	5,18	219	421	122	8,1
Итого день			45,2	46,5	179	1314,8	0,5	23,8	187,88	5,78	698	842	199	9,7
* ПП- продукт промышленного производства														
Общий итог:														
			519,4	465,3	1696,4	13040,9	5,3	353,5	7116,1	85,95	5119	8284	2053	123,1
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:														
			51,9	46,5	169,6	1304	0,5	35,4	711,6	8,6	512	828	205	12,3
Завтрак														
			20,5	18,8	72,2	540,3	0,2	8,9	160,476	1,41	346	393	75	4,9
Обед														
			31,5	27,7	97,4	763,8	0,3	26,5	551,135	7,18	166	435	130	7,4

Продуктовый набор для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года, вес НЕТТО гр, мл.

Продукты	1 неделя ПН	1 неделя ВТ	1 неделя СР	1 неделя ЧТ	1 неделя ПТ	2 неделя ПН	2 неделя ВТ	2 неделя СР	2 неделя ЧТ	2 неделя ПТ	Фонит за 10 дней	Среднее за день
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
Хлеб пшеничный	75	60	91,2	75	75	75	67	83,57	65,01	91,2	757,98	75,8
Соки фруктовые, овощные	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	400	40
Картофель	55,95	203,61	124,6	38,85	215,23	60	203,61	38,85	191,23	99,32	1231,25	123,13
Мука пшеничная в/с	4,5	1,5	2,4	0,93	1	1,36	46,8	2,29	0	2,4	63,18	6,32
Крупы, бобовые	52,78	10,8	30,05	53,46	43,32	47,32	25,36	68,65	38,86	30,05	400,65	40,07
Макаронные изделия из муки в/с	51	10	0	0	0	51	0	0	0	0	112	11,2
Овощи, зелень	88,12	101,06	291,24	152,39	123,4	107,83	158,83	121,1	117,48	259,16	1520,61	152,06
Фрукты и ягоды свежие	120,56	100,32	76,49	107,52	100,32	20,24	100,32	100,32	124,84	63,68	914,61	91,46
Сухофрукты	0	0	0	20	20	0	20	0	20	0	80	8
Мясо 1-й категории	68,16	0	73,21	32,35	0	0	32,35	57,44	32,35	73,21	369,07	36,91
Субпродукты (печень говяжья)	0	0	0	0	125,33	0	0	0	0	0	125,33	12,53
Мясо птицы	0	169,18	0	0	0	169,73	0	0	0	0	338,91	33,89
Рыба	32	0	0	95,7	0	0	66,43	0	69,6	0	263,73	26,37
Молоко	234,16	30	223,21	66,46	157,32	195,61	268,51	95,03	0	201,26	1471,56	147,16
Кисломолочные продукты	0	0	0	0	125,14	0	0	0	0	125,14	250,28	25,03
Сыр полутвердый	14,98	0	0	14,98	0	0	0	14,98	0	0	44,94	4,49
Сметана	0	5,4	5	24	25	8,57	5	5	5,4	5	88,37	8,84
Творог	0	166,23	0	0	0	0	0	0	166,23	0	332,46	33,25
Масло сливочное	18,38	15,9	23,88	21,53	5,88	17,31	20,38	24,76	9,4	23,88	181,3	18,13
Масло растительное	4,8	10,4	12,4	8,1	23,32	8,8	11,3	11,57	19,98	10,6	121,27	12,13
Яйцо куриное	5,94	7,24	0	111,46	0	40,25	16,81	111,46	7,24	0	300,4	30,04
Сахар, сахар-песок	29	26,34	40,88	25	25	25	36,36	15	38,66	34,88	298,14	29,81
Кондитерские изделия	0	15	0	0	0	15	0	0	0	0	50	5
Повидло аблочное	0	20	0	0	0	0	0	0	20	0	40	4
Чай высшего сорта, черный байховый	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	0,6
Какао порошок	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	6	0,6
Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8	0,8
Соль йодированная	3,9	3,08	2,94	6,87	3,1	3,22	4,47	3,15	3,77	2,51	37,01	3,7
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	0	0,8	0,08
Крахмал	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	20	2
Лимонная кислота, 2%	14	0	0	10	10	14	13	0	14	0	75	7,5

**Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в
возрасте 12-18 лет на летне-осенний период**

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	630,1	931,4	1561,5
1 неделя - ВТ	673,8	935,9	1609,7
1 неделя - СР	672,1	922,1	1594,2
1 неделя - ЧТ	620,9	919,3	1540,2
1 неделя - ПТ	643,9	899,5	1543,4
2 неделя - ПН	628,7	924,5	1553,2
2 неделя - ВТ	658,7	878,9	1537,6
2 неделя - СР	619,8	951,1	1570,9
2 неделя - ЧТ	674,9	921,1	1596
2 неделя - ПТ	653,9	940,8	1594,7
ИТОГО	6476,3	9224,6	15701,4
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	647,6	922,5	1570,1
Норма	544-680	816-952	1360-1632

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262776

Владелец Новицкая Валентина Анатольевна

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024