

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЗАПОЛЯРЬЕ»



Мерёшкина М.А.

2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 6

с углубленным изучением

английского языка



Пономаренко С.Г.

2023г.

ПРИМЕРНОЕ СЕЗОННОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ТРЕХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК)
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ на 2023-2024г.г.
г. Апатиты

	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,00	9,0	2,2
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (кукуруз)	150/7	5,4	2,78	36,6	193,63	0,08	0,71	11,06	1,21	119,57	178,31	27,25	0,71
378	Чай с молоком или сливками (с молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
410	Ватрушки (с творогом)	75	8,86	15,28	24,98	272,0	0,08	0,04	92,00	0,56	50,40	88,60	20,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,05	0,55
ИТОГО за завтрак:			28,89	17,85	91,67	637,89	0,19	5,47	106,9	2,6	400,71	445,63	73,61	3,46
						23%								
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	0,01	6,65	-	2,22	35,46	40,63	20,69	1,32
99	Суп из овощей (на мясном бульоне)	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	-	2,42	34,85	49,27	20,75	0,77
291	Плов из птицы или кролика (из курицы)	210	17,79	10,98	37,51	320,59	0,11	6,32	20,43	0,96	48,66	184,09	56,74	2,07
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за обед:			28,24	23,29	136,58	878,08	0,31	24,24	20,43	6,79	158,45	385,49	134,82	7,52
						32%								
полдник														
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте (котлета)	100	11,99	10,41	33,17	274,00	0,12	0,03	6,15	-	28,67	112,66	39,77	1,87
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого полдник:			17,79	15,41	41,17	374,00	0,20	1,43	46,15	-	268,67	292,66	67,77	2,07
						14%								
ИТОГО за день:			74,92	56,55	269,42	1889,97	0,72	32,37	184,18	9,64	859,77	1159,84	282,26	13,67
Выполнено в % от суточной норм			61%	61%	73%	68%	51%	46%	20%	80%	72%	64%	94%	80%

СООТНОШЕНИЕ: Б: Ж: У 1: 1: 3,6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
306	Горошек зеленый консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,2	0,04	10,36	19,04	2,1	25,4	65,83	33,26	0,73
210	Омлет натуральный	200	18,57	33,1	3,51	386,2	0,13	0,34	432,75	1,95	137,44	301,03	21,51	3,51
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,05	0,55
	ИТОГО за завтрак:		25,53	36,34	48,64	624,3	0,22	13,53	451,79	4,7	188,54	414,76	73,22	5,15
обед														
48	Салат «Витаминный» (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79,40	0,04	8,78	-	2,31	19,39	30,76	18,20	1,04
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	-	2,45	24,17	71,10	29,35	1,10
143	Рагу из овощей	180	3,02	18,84	14,73	243,42	0,1	21,43	78,85	2,34	63,7	77,14	27,87	1,02
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	3,01	7,84	8,86	119,00	0,02	0,84	53,83	1,46	57,66	48,51	9,25	0,37
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		17,03	37,0	118,8	890,86	0,4	142,12	132,68	9,75	211,56	338,05	119,61	6,57
полдник														
ПР	Пряники детские	50	3,23	4,10	34,15	186,5	0,04	0,01	28,0	0,20	8,55	30,35	10,3	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого полдник:		3,89	4,19	66,16	319,3	0,05	0,73	28,00	0,40	41,03	53,79	27,76	1,3
						12%								
	ИТОГО за день:		46,45	77,53	233,48	1834,46	0,67	156,38	612,47	14,85	441,13	806,6	220,59	13,02
Выполнено в % от суточной нормы			52%	85%	61%	68%	48%	223%	68%	123%	37%	45%	74%	77%

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1: 1,6: 4,9

ДЕНЬ: вторник

СЕЗОН: весенний (замена с 01.03 по 31.05)

Страница № 2

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
306	Горошек зеленый консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,2	0,04	10,36	19,04	2,1	25,4	65,83	33,26	0,73
210	Омлет натуральный	200	18,57	33,1	3,51	386,2	0,13	0,34	432,75	1,95	137,44	301,03	21,51	3,51
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,05	0,55
ИТОГО за завтрак:			25,53	36,34	48,52	624,3	0,22	13,53	451,79	4,7	188,54	414,76	73,22	5,15
						23%								
обед														
75	Икра морковная	100	7,48	0,1	20,55	91,2	0,03	4,21	-	1,7	46,51	60,91	32,23	1,0
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	-	2,45	24,17	71,10	29,35	1,10
143	Рагу из овощей	180	3,02	18,84	14,73	243,42	0,1	21,43	78,85	2,34	63,7	77,14	27,87	1,02
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (№333)	100	3,01	7,84	8,86	119,00	0,02	0,84	53,83	1,46	57,66	48,51	9,25	0,37
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за обед:			23,68	30,99	134,08	902,66	0,39	137,55	132,68	9,14	238,68	368,2	133,64	6,53
						33%								
полдник														
453	Пряники детские	50	3,23	4,10	34,15	186,5	0,04	0,01	28,0	0,20	8,55	30,35	10,3	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,69
Итого полдник:			3,89	4,19	66,16	319,3	0,05	0,73	28,00	0,40	41,03	53,79	27,76	1,3
						12%								
ИТОГО за день:			53,11	71,52	248,76	1846,2	0,66	151,81	612,47	14,24	468,25	836,75	234,62	12,98
Выполнено в % от суточной нормы			63%	64%	65%	68%	47%	216%	68%	118%	39%	46%	78%	76%

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1: 1,3: 4,6

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом(с яблоками)	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	-	1,49	23,99	44,52	30,38	1,06
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (ячневой)	210	7,31	10,98	39,2	286,0	0,12	0,96	54,8	1,60	162,04	241,51	36,46	0,94
15	Сыр (порциями, российский)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,5	12,6	100,0	7,0	0,2
14	Масло (порциями, сливочное)	10	0,08	7,25	0,19	66,0	-	-	40,0	0,2	2,4	3,0	-	0,02
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:			21,11	28,34	89,63	699,4	0,28	7,05	171,2	4,44	364,75	557,09	111,68	3,24
						25%								
обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,57	77,7	0,5	18,05	-	3,37	17,73	31,84	17,45	0,83
96	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	-	1,53	29,15	56,72	24,17	0,92
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	23,13	25,83	23,67	421,42	0,16	9,65	-	1,76	43,56	293,92	58,17	5,51
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,40	32,6	136,4	0,04	4,0	-	0,53	40,0	24,0	18,0	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ИТОГО за обед:			34,15	38,58	126,61	997,61	0,9	40,07	-	8,38	155,74	513,58	149,29	10,47
						36%								
полдник														
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
415	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,50	0,09	-	3,50	0,40	14,55	56,25	18,30	0,96
Итого полдник:			11,11	14,85	49,8	377,5	0,17	1,4	43,5	0,40	254,55	236,25	46,3	1,16
						14%								
ИТОГО за день:			66,37	81,77	266,04	2074,51	1,35	48,52	214,7	13,22	775,04	1306,92	307,27	14,87
Выполнено в % от суточной нормы			73%	88%	70%	76%	96%	69%	24%	110%	64%	72%	102%	87%

ДЕНЬ: среда

СЕЗОН: весенний (замена с 01.03 по 31.05)

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

Страница № 3

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	0,08	5,77	-	0,75	19,35	39,19	25,29	1,19
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (ячневой)	210	7,31	10,98	39,2	286,0	0,12	0,96	54,8	1,60	162,04	241,51	36,46	0,94
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	17,4	116,9	0,05	-	-	0,32	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		18,35	21,37	97,89	685,7	0,3	8,31	79,2	2,67	345,11	448,76	99,59	3,15
обед														
						25%								
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,57	77,7	0,5	18,05	-	3,37	17,73	31,84	17,45	0,83
96	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	-	1,53	29,15	56,72	24,17	0,92
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	23,13	25,83	23,67	421,42	0,16	9,65	-	1,76	43,56	293,92	58,17	5,51
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,40	32,6	136,4	0,04	4,0	-	0,53	40,0	24,0	18,0	0,8
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО за обед:		34,15	38,58	126,61	997,61	0,9	40,07	-	8,38	155,74	513,58	149,29	10,47
полдник														
						36%								
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
415	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,50	0,09	-	3,50	0,40	14,55	56,25	18,30	0,96
	Итого полдник:		11,11	14,85	49,80	377,50	0,17	1,4	43,5	0,40	234,55	236,25	46,30	1,16
						14%								
	ИТОГО за день:		63,61	74,8	274,3	2060,81	1,37	49,78	122,7	11,45	735,4	1198,59	295,18	14,78
	Выполнено в % от суточной нормы		70%	81%	71%	75%	97%	71%	13%	95%	61%	67%	98%	87%

СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У 1: 1,1: 4,3

ДЕНЬ:

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

Страница № 4

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
51	Салат из свёклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,03	18,05	134,0	0,03	5,51	-	0,6	5,18	59,3	31,65	1,65
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,91	34,1	334,4	0,07	0,21	115,2	2,73	295,2	202,07	20,31	1,22
378	Чай с молоком или сливками (молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	-	-	-	4,21	32,21	18,3	0,95
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак:		21,25	24,19	102,0	713,3	0,19	16,91	84,27	1,65	231,13	371,88	107,81	5,91
						26%								
обед														
43	Салат из овощей (капуста цветная)	100	2,85	7,46	3,05	90,70	0,06	23,76	29,60	3,14	25,16	57,13	15,40	1,15
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,77	15,68	109,0	0,08	6,07	-	2,45	29,5	57,72	23,8	1,0
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,7	0,15	21,78	-	0,18	44,36	103,9	33,3	1,19
277	Рулет с луком и яйцом	100	12,02	9,76	9,26	173,00	0,08	3,06	41,25	0,50	30,25	136,00	25,13	1,41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		29,07	27,0	138,3	925,04	0,49	55,39	70,85	7,66	187,05	485,29	146,59	7,85
						34%								
полдник														
410	Ватрушки (с творогом)	75	8,86	15,28	24,98	272,00	0,08	0,04	92,00	0,56	50,40	88,60	20,20	0,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,3	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого полдник:		12,02	17,95	40,92	372,60	0,12	1,34	112,00	0,56	176,18	178,60	34,20	0,97
						14%								
	ИТОГО за день:		62,34	69,14	281,22	2010,94	0,8	73,64	267,12	9,87	594,36	1035,77	288,6	14,73
	Выполнено в % от суточной нормы		67%	74%	72%	72%	57%	105%	29%	82%	49%	57%	96%	86%

ДЕНЬ: четверг

СЕЗОН: осенне-зимний

СООТНОШЕНИЕ Б: Ж: У 1: 1,1: 4,5

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
306	Кукуруза сахарная консервированная	100	2,05	2,91	9,8	73,6	0,05	8,34	14,44	0,20	26,75	57,65	18,30	0,61
214	Омлет с морковью	200	16,98	31,41	6,18	375,38	0,12	1,29	396,0	0,85	127,07	288,3	34,77	3,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:			23,51	34,06	56,33	674,88	0,25	22,46	410,44	1,9	195,52	404,85	80,97	7,2
						25%								
обед														
43	Салат из овощей (капуста белокачанная)	100	2,85	7,45	3,05	90,7	0,05	23,75	29,6	3,13	25,15	57,11	15,4	1,15
97	Суп картофельный с куриным филе	250/10	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	-	1,96	24,36	62,18	25,12	1,1
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,7	0,15	21,78	-	0,18	44,36	103,9	33,3	1,19
226	Рыба отварная (минтай, с маслом)	200	34,28	14,83	1,63	276,37	0,12	0,95	87,27	0,30	29,01	395,63	83,32	1,63
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	-	39,4	160,0	0,01	2,4	-	0,5	22,46	18,5	7,26	0,19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за обед:			50,29	31,46	135,87	1037,81	0,58	38,49	166,11	6,69	188,55	683,76	188,38	6,94
						37%								
полдник														
ПР	Пряники детские	100	6,47	8,20	68,31	373,00	0,09	0,01	56,00	0,40	17,10	60,70	20,60	1,22
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
Итого полдник:			12,27	13,2	76,31	473,0	0,17	1,41	96,0	0,4	257,1	240,7	48,6	1,42
						17%								
ИТОГО за день:			86,07	78,72	268,51	2185,69	1,0	62,36	672,75	8,99	641,17	1329,31	317,95	15,7
Выполнено в % от суточной нормы			94%	87%	75%	78%	71%	89%	74%	75%	53%	74%	105%	92%

СООТНОШЕНИЕ Б: Ж: У 1: 1: 3,2

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
15	Сыр (порцики, российский)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	18,9	150,0	10,5	0,3
14	Масло (порцики, сливочное)	10	0,08	7,25	0,19	66,0	-	-	40,0	0,2	2,4	3,0	-	0,02
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (из пшеничной с сахаром)	200	8,14	3,62	51,58	272,37	0,12	0,91	14,09	0,4	137,77	207,89	42,21	2,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:			22,69	23,29	101,66	710,87	0,25	12,42	152,09	1,6	312,35	505,39	92,21	5,43
						26%								
обед														
67	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,12	0,03	11,54	-	3,54	37,5	51,31	23,41	0,97
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом на мясном бульоне)	300	6,59	6,33	19,84	177,9	0,27	7,0	-	2,95	51,21	105,72	42,66	2,46
321	Капуста тушеная	180	3,71	5,81	16,95	135,18	0,04	30,88	-	1,98	99,80	72,25	37,16	1,44
246	Гуляш из отварной говядины	120	16,0	16,88	3,91	196,8	0,01	1,44	-	1,34	28,32	140,42	24,31	2,4
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (брусничный)	200	1,20	-	13,80	60,00	0,04	72,00	-	0,50	76,00	36,00	14,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за обед:			36,49	42,23	117,04	974,84	0,5	122,86	-	11,5	318,13	512,8	173,04	9,88
						35%								
полдник														
ПР	Печенье песочное	75	7,95	8,25	32,28	238,0	0,04	0,58	33,28	0,57	77,9	108,72	12,95	0,82
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого полдник:			8,08	8,27	47,48	300,0	0,04	3,41	33,28	0,57	92,1	113,12	15,35	1,18
						11%								
ИТОГО за день:			67,26	73,79	266,18	1985,71	0,79	138,69	185,37	13,67	722,58	1131,31	280,6	16,49
Выполнено в % от суточной нормы			75%	80%	69%	73%	56%	198%	21%	113%	60%	63%	93%	97%

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,00	9,0	2,2
222	Пудинг из творога (запеченный с соусом № 326)	200	20,6	17,4	35,6	382,49	0,12	0,52	104,74	0,2	213,4	280,0	37,26	1,46
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом (с сахаром)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		25,02	18,32	136,31	606,39	0,19	5,15	104,74	1,05	252,53	336,43	63,42	4,31
						22%								
обед														
52	Салат из свёклы отварной	100	1,40	6,0	8,26	92,8	0,01	9,63	-	2,21	35,45	40,61	20,68	1,31
98	Суп крестьянский с крупой (на мясном бульоне)	250	1,48	4,91	6,09	76,25	0,04	9,8	-	-	35,87	33,57	14,17	0,57
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,7	0,15	21,78	-	0,18	44,36	103,9	33,3	1,19
288	Птица или кролик отварные (курица)	100/10	23,48	25,82	0,48	328,00	0,04	2,36	98,20	0,24	56,00	167,00	20,28	1,90
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	2,00	0,02	5,80	33,00	0,05	20,00	-	0,5	14,00	64,00	24,00	1,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		39,34	43,67	98,93	949,59	0,4	63,57	98,2	4,32	210,98	516,83	143,93	8,38
						35%								
полдник														
410	Ватрушки (с творогом)	75	8,86	15,28	24,98	272,00	0,08	0,04	92,00	0,56	50,40	88,60	20,20	0,86
382	Каша с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Итого полдник:		12,93	18,82	42,55	390,60	0,13	1,62	116,40	0,56	202,22	213,16	41,54	1,33
						15%								
	ИТОГО за день:		77,25	80,75	251,91	1946,49	0,72	70,34	319,34	5,93	665,73	1066,42	248,89	14,02
	Выполнено в % от суточной нормы		85%	87%	65%	70%	51%	100%	35%	49%	55%	59%	82%	82%

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1: 1: 3,3

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
74	Икра овощная	120	2,61	3,33	14,72	99,48	0,04	8,42	-	2,86	65,76	61,39	24,6	0,86
210	Омлет натуральный	200	18,57	33,1	3,51	386,2	0,13	0,34	432,75	1,95	137,44	301,03	21,51	3,51
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом (с сахаром)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		25,6	37,35	67,18	709,58	0,25	18,79	432,75	5,66	241,8	419,72	73,01	7,4
						26%								
обед														
70	Овощи натуральные соевые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10,0	0,02	3,5	-	1,4	23,0	24,0	14,0	0,6
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем с куриным филе	250/10	2,56	2,77	15,68	109,0	0,08	6,07	-	2,45	29,5	57,72	23,8	1,0
304	Рис отварной с маслом	180	4,42	10,8	44,1	291,24	1,35	-	23,99	1,44	3,07	74,92	19,59	0,62
234/330	Котлеты или биточки рыбные (минтай) соус сметанный	120	9,78	8,06	13,54	166,5	0,06	0,24	19,05	0,75	44,88	133,0	31,06	1,16
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		25,54	23,16	149,57	919,78	0,99	109,81	62,85	7,63	282,31	636,41	193,88	12,64
						33%								
полдник														
439	Булочка «Деревенская»	100	7,76	2,85	46,41	241,66	0,13	1,63	3,30	0,40	24,00	80,00	31,66	1,48
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого полдник:		3,56	7,85	54,41	341,66	0,21	3,03	43,3	0,4	264,0	260,0	59,66	1,68
						13%								
	ИТОГО за день:		54,7	68,36	271,16	1971,02	1,45	131,63	538,9	13,69	788,11	1316,13	326,55	21,72
	Выполнено в % от суточной нормы		50%	73%	71%	70%	103%	188%	59%	114%	65%	73%	108%	127%

СООТНОШЕНИЕ Б: Ж: У 0,8: 1: 4

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	22,0	0,05	17,5	-	0,1	14,0	26,0	20,0	0,9
204	Макароны отварные с сыром	230	15,56	18,30	39,22	384,56	0,09	0,25	132,48	2,99	339,48	232,38	23,36	1,41
378	Чай с молоком или сливками (с молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		22,55	20,65	92,57	651,46	0,26	29,08	142,48	3,94	507,58	405,68	84,26	5,47
						24%								
обед														
75	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,01	0,1	20,55	91,2	0,03	4,21	-	0,6	46,51	60,91	32,23	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,05	15,77	-	2,37	49,25	49,00	22,12	0,82
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,08	33,58	124,92	19,81	1,98
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,36	292,50	0,25	-	-	-	17,78	244,71	162,99	5,47
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		36,0	25,93	160,26	1023,89	0,48	21,25	16,9	4,24	186,6	591,04	273,79	12,63
						37%								
полдник														
ПР	Печенье песочное	75	7,95	8,25	32,28	238,0	0,04	0,58	33,28	0,57	77,9	108,72	12,95	0,82
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	14,0	0,20
	Итого полдник:		11,11	10,92	48,22	338,6	0,08	1,88	53,28	0,57	203,68	198,72	26,95	1,02
						13%								
	ИТОГО за день:		69,66	57,5	301,05	2013,95	0,82	52,21	212,66	8,75	897,86	1195,44	385,0	19,12
	Выполнено в % от суточной нормы		77%	63%	78%	74%	58%	75%	23%	73%	75%	66%	128%	112%

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1: 0,8: 4,3

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
410	Ватрушки (с творогом)	75	8,86	15,28	24,98	272,0	0,08	0,04	92,00	0,56	50,40	88,60	20,20	0,86
181	Каша манная молочная жидкая с маслом и сах.	150	6,2	7,3	28,88	198,4	0,05	0,79	39,5	0,33	88,69	94,18	20,53	0,32
378	Чай с молоком или сливками (с молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10,0	-	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:			20,93	24,83	103,71	715,3	0,21	22,38	80,4	1,24	295,1	343,32	85,9	4,97
						26%								
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	0,02	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,18	0,57
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-	2,88	49,72	54,6	26,12	1,22
304	Рис отварной с маслом	150	3,69	9,0	36,75	242,7	1,13	-	20	1,2	2,56	62,44	16,33	0,52
260	Гуляш (из говядины)	120	17,46	20,14	3,46	265,20	0,03	1,1	-	0,69	26,17	184,98	26,43	3,67
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (брусничный)	200	1,20	-	13,80	60,00	0,04	72,00	-	0,50	76,00	36,00	14,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за обед:			33,54	38,23	113,05	939,39	0,41	89,86	-	9,62	212,66	524,83	147,1	9,24
						35%								
421	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,10	262,00	0,14	-	26,00	0,80	22,00	74,00	29,00	1,38
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	-	39,4	160,0	0,01	2,4	-	0,50	22,46	18,5	7,26	0,19
			8,07	4,72	86,5	422,0	0,15	2,4	26,0	1,3	44,46	92,5	36,26	1,57
						15%								
ИТОГО за день:			62,54	67,78	303,26	2076,69	0,77	111,9	126,8	12,09	591,68	1020,75	282,76	14,42
Выполнено в % от суточной нормы			72%	74%	78%	74%	55%	159%	14%	100%	49%	56%	94%	85%

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1: 1: 4,5

	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,06	6,06	22,53	103,9	0,01	6,43	-	0,1	29,26	31,8	16,81	1,33
208	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,72	38,97	375,5	0,09	0,33	90,8	0,42	132,13	204,12	25,69	1,22
378	Чай с молоком или сливками (с молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		23,73	24,63	101,55	677,3	0,19	8,09	100,8	1,17	299,49	372,22	74,4	3,51
обед														
						25%								
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	0,02	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,18	0,57
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-	2,88	49,72	54,6	26,12	1,22
303	Каша вязкая (пшенная)	180	5,02	6,00	28,73	189,00	0,13	-	-	1,62	13,15	102,56	35,87	1,17
260	Гуляш (из говядины)	120	17,46	20,14	3,46	265,20	0,03	1,1	-	0,69	26,17	184,98	26,43	3,67
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (брусничный)	200	1,20	-	13,80	60,00	0,04	72,00	-	0,50	76,00	36,00	14,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		33,54	38,23	113,05	939,39	0,41	89,86	-	9,62	212,66	524,83	147,1	9,24
полдник														
						35%								
421	Слоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,10	262,00	0,14	-	26,00	0,80	22,00	74,00	29,00	1,38
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	-	39,4	160,0	0,01	2,4	-	0,50	22,46	18,5	7,26	0,19
			8,07	4,72	86,5	422,0	0,15	2,4	26,0	1,3	44,46	92,5	36,26	1,57
						15%								
	ИТОГО за день:		65,34	67,58	301,1	2038,69	0,75	100,35	126,8	12,09	556,61	989,55	257,76	14,32
Выполнено в % от суточной нормы			73%	73%	78%	75%	54%	143%	14%	100%	46%	55%	86%	84%

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1: 1: 4,6

ДЕНЬ: суббота

СЕЗОН: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

СТРАНИЦА № 11

	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,30	0,06	4,02	-	0,87	31,70	56,01	33,36	0,91
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с сахаром)	210	6,00	3,93	43,33	233,0	0,10	0,96	14,8	0,25	131,28	153,72	37,22	0,82
18	Сыр (порциями, российский)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	18,9	150,0	10,5	0,3
14	Масло (порциями, сливочное)	10	0,08	7,25	0,19	66,0	-	-	40,0	0,2	2,4	3,0	-	0,02
278	Чай с молоком или сливками (молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
17	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		19,76	22,01	105,84	700,2	0,26	6,52	142,8	2,12	322,38	499,03	112,98	3,01
						25%								
обед														
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	150	1,65	9,10	5,61	111,15	0,07	86,17	-	3,6	34,05	33,43	23,43	1,15
97	Суп картофельный	300	2,79	3,38	20,23	136,8	0,14	14,4	-	0,58	36,54	93,26	37,68	1,44
385	Овощи отварные с маслом (капуста б/к свежая)	180	3,25	4,65	6,34	80,46	0,05	59,76	25,2	0,18	83,31	54,62	25,78	0,97
17	Тефтели из оленины (оленина, соус № 331)	130	23,27	19,54	24,16	302,86	0,06	0,61	49,0	0,65	27,95	98,25	128,5	1,8
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	-	0,20	23,02	11,50	7,62	0,24
17	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
17	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		24,52	24,95	130,93	864,11	0,47	173,16	66,63	6,4	232,77	419,99	147,62	8,34
						32%								
полдник														
415	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,50	0,09	-	13,50	0,40	14,55	56,25	18,30	0,96
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
	Итого полдник:		5,98	10,12	62,56	365,7	0,1	100,0	13,5	0,40	35,89	59,69	21,74	1,59
						13%								
	ИТОГО за день:		50,26	57,08	299,33	1930,01	0,83	279,68	222,93	8,92	591,04	978,71	282,34	12,94
	Выполнено в % от суточной нормы		56%	62%	78%	71%	59%	399%	24%	74%	49%	54%	94%	76%

СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У 1:1,1:4,9

ДЕНЬ: суббота

СЕЗОН: весенний (замена с 01.03 по 31.05)

НЕДЕЛЯ: вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

СТРАНИЦА № 11

	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
60	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	1,01	7,01	10,53	109,5	0,03	3,98	-	1,41	24,81	39,9	28,65	1,1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с сахаром)	210	6,00	3,93	43,33	233,0	0,10	0,96	14,8	0,25	131,28	153,72	37,22	0,82
15	Сыр (порциями, российский)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	18,9	150,0	10,5	0,3
14	Масло (порциями, сливочное)	10	0,08	7,25	0,19	66,0	-	-	40,0	0,2	2,4	3,0	-	0,02
378	Чай с молоком или сливками (молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		19,52	28,89	94,1	714,4	0,23	6,48	142,8	2,66	315,49	482,92	108,27	3,2
						26%								
обед														
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	150	1,65	9,10	5,61	111,15	0,07	86,17	-	3,6	34,05	33,43	23,43	1,15
97	Суп картофельный	300	2,79	3,38	20,23	136,8	0,14	14,4	-	0,58	36,54	93,26	37,68	1,44
315	Овощи отварные с маслом (капуста б/к свежая)	180	3,25	4,65	6,34	80,46	0,05	59,76	25,2	0,18	83,31	54,62	25,78	0,97
ПР	Тефтели из оленины (оленина, соус № 331)	130	23,27	19,54	24,16	302,86	0,06	0,61	49,0	0,65	27,95	98,25	128,5	1,8
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	-	0,20	23,02	11,50	7,62	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		24,52	24,95	130,93	864,11	0,47	173,16	66,63	6,4	232,77	419,99	147,62	8,34
						32%								
полдник														
415	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,50	0,09	-	13,50	0,40	14,55	56,25	18,30	0,96
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
	Итого полдник:		5,98	10,12	62,56	365,7	0,1	100,0	13,5	0,40	35,89	59,69	21,74	1,59
						13%								
	ИТОГО за день:		50,02	63,96	287,59	1944,21	0,8	279,64	222,93	9,46	584,15	962,6	277,63	13,13
Выполнено в % от суточной нормы			55%	69%	75%	71%	57%	399%	24%	78%	49%	54%	92%	77%

СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У 1:1,1:4,9

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
306	Кукуруза сахарная консервированная	100	2,05	2,91	9,8	73,6	0,05	8,33	14,43	0,2	26,75	57,65	18,3	0,6
225	Оладьи из творога (с вареньем)	200	15,91	16,51	64,57	476,0	0,09	1,23	69,9	1,2	163,59	228,33	27,21	1,74
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	5,23
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	17,4	116,90	0,05	-	-	0,32	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		22,44	20,34	116,77	775,5	0,22	22,39	84,33	1,92	232,04	344,88	73,41	10,32
						27%								
обед														
68	Винегрет овощной с фасолью	120	2,04	8,54	6,57	111,6	0,06	4,89	-	3,54	58,14	48,18	26,22	1,10
96	Рассольник ленинградский с куриным филе	250/10	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	-	1,53	29,15	56,72	24,17	0,92
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,70	0,16	21,79	-	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
226	Рыба отварная (минтай с маслом)	120	20,57	8,9	0,98	165,82	0,07	0,57	52,36	1,2	17,45	237,78	49,99	0,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,69
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		36,26	29,54	129,85	937,01	0,5	36,34	52,36	7,84	206,89	577,13	182,64	7,31
						35%								
полдник														
425	Булочка «Дорожная»	100	6,78	13,96	42,14	321,00	0,12	-	-	0,40	18,60	64,20	26,20	1,20
386	Кефир, ацилофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого полдник:		12,58	19,56	50,14	421,00	0,2	1,40	40,00	0,40	258,6	244,2	54,2	1,40
						15%								
	ИТОГО за день:		71,28	68,84	296,76	2133,51	0,92	60,13	176,69	10,16	697,53	1166,21	310,25	19,03
	Выполнено в % от суточной нормы		79%	74%	77%	77%	65%	84%	20%	85%	58%	65%	103%	111%

СООТНОШЕНИЕ: Б: Ж: У 1: 1: 4

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	77,58	58,39	281,1	1962,64	0,72	32,37	184,18	9,64	859,77	1159,84	282,26	13,67
День 2	46,66	78,34	233,54	1842,87	0,67	156,38	612,47	14,85	441,13	806,6	220,59	13,02
День 3	66,37	81,77	266,04	2074,51	1,35	48,52	214,7	13,22	775,04	1306,92	307,27	14,87
День 4	59,34	68,39	301,5	2078,44	0,8	73,64	267,12	9,87	594,36	1035,77	288,6	14,73
День 5	84,06	89,96	262,65	2212,53	1,0	62,36	672,75	8,99	641,17	1329,31	317,95	15,7
День 6	67,26	73,79	266,18	1985,71	0,79	138,69	185,37	13,67	722,58	1131,31	280,6	16,49
День 7	77,25	80,75	251,91	2042,24	0,72	70,34	319,34	5,93	665,73	1066,42	248,89	14,02
День 8	70,18	67,56	278,19	2052,15	1,45	131,63	538,9	13,69	788,11	1316,13	326,55	21,72
День 9	69,66	57,5	301,05	2013,95	0,82	52,21	212,66	8,75	897,86	1195,44	385,0	19,12
День 10	66,28	67,65	301,0	2088,29	0,77	111,9	126,8	12,09	591,68	1020,75	282,76	14,42
День 11	64,46	70,06	312,52	2093,21	0,81	257,68	230,50	8,92	593,64	956,97	389,23	11,62
День 12	71,93	68,24	292,36	2113,22	0,92	60,13	176,69	10,16	697,53	1166,21	310,25	19,03
Итого:	806,83	862,4	3348,04	25095,76	10,88	1218,55	4120,34	129,14	8287,22	13363,87	3468,26	192,27
Ср. значение	67,23	71,86	279,0	2091,31	0,91	101,54	343,36	10,76	690,6	1113,65	289,02	16,02
Выход в %	75%	77%	72%	76 %	65%	145%	38%	90%	57%	61%	96%	94%

Соотношение Б: Ж: У 1: 1: 4

№	Наименование продуктов	Среднее уточная норма продукт ов (г.) Нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего За 12 дней	На 1 человека	
																факт	%
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60	83%
2	Хлеб пшеничный	200	109	109	100	117	116	100	105	122	100	103	100	100	1281,0	106,8	88%
3	Мука пшеничная	20	45	6	22	30	6	13	30	37	13	31	13	22	268,0	22,3	186%
4	Крупа, бобовые	50	57		49	51		48	20	105	83	40	39	49	541,0	45,08	150%
5	Макаронные изделия	20				13				13	64	49			139,0	11,58	96%
6	Картофель	188	50	135	218	221	135	85	196	50	30	20	135	246	1521,0	126,7	113%
7	Овощи свежие, зелень	320	213	272	226	219	330	385	151	237	308	264	432	243	3280,0	273,3	142%
8	Фрукты свежие	185	132	31	25	100	107	107	109	100	140		100	107	1058	88,16	79%
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20		70		70			12	20		34	11	20	237,0	19,75	164%
10	Соки, напитки	200			260		60	200	200	25		260			1005,0	84,0	70%
11	Мясо I категории	78	37	37	110	54		97			81	95	41		552,0	46,0	98%
12	Цыплята I категории	53	101				10		144	10				10	275,0	22,91	74%
13	Колбасные изделия	19,6															
14	Рыба-филе	77		47			225			50				135	457,0	38,08	82%
15	Молоко	300	62	171,5	100	177	85	210	164	72	165	50	150	74	1480,5	123,3	68%
16	Творог	60	115			57			122			65		75	434,0	36,16	100%
17	Кисломолочный продукт	180	200		200		200			200				200	1000,0	83,0	77%
18	Сыр	11,8		3				30			37		30		100,0	8,3	117%
19	Сметана	10	4	8		3	11		5	12	14	8	13	26	96,0	8,0	133%
20	Масло сливочное	35	12	27	20	15	45	16	18	36	15	12	16	35	267,0	22,25	105%
21	Масло растительное	18	21	8	20	19	14	28	11	13	17	20	18	13	202,0	16,83	155%
22	Яйцо	40	5	138			123			138					404,0	33,6	140%
23	Сахар и кондитерские изделия в пересчёте на сахар	60	42	31	47	36	51	49	25	15	33	45	41	59	474,0	39,5	109%
25	Чай	0,4	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5,5	0,45	190%
26	Какао	1,2			4				4				4		12	1,0	138%
27	Дрожжи (сухие)	2	1,33		3				3	2	0,56	1,12	1,5	3	15,51	1,29	107%
28	Соль	7	2,58	3,6	3,22	4,58	3,48	4,58	3,22	4,58	5,56	1,12	3,66	3,66	43,84	3,65	86%

СЕЗОН: весенний (замена с 01.03 по 31.05)

№	Наименование продуктов	Среднесуточная норма продуктов (г.) Netto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего За 12 дней	На 1 человека	
																факт	%
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60	83%
2	Хлеб пшеничный	200	109	109	100	117	116	100	105	122	100	103	100	100	1281,0	106,8	88%
3	Мука пшеничная	20	45	6	22	30	6	13	30	37	13	31	13	22	268,0	22,3	186%
4	Крупа, бобовые	50	57		49	57		52	20	38	51	56	38	49	467,0	38,9	129%
5	Макаронные изделия	20				13				13	64	49			139,0	11,5	96%
6	Картофель	188	50	138	243	204	135	85	179	63	30	20	135	247	1529,0	127,4	112%
7	Овощи свежие, зелень	320	213	336	218	218	257	379	151	266	308	271	444	101	3162,0	263,5	137%
8	Фрукты свежие	185	132	7		100	107	107	109	100	140	25	135	107	1069	89,08	80%
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20		70		70			12	20		34	11	20	237,0	19,75	164%
10	Соки, напитки	200			260		60	200	200	25		260			1005,0	84,0	70%
11	Мясо I категории	78	37	37	110	54		97			81	95	41		552,0	46,0	98%
12	Цыплята I категории	53	101				10		144	10				10	275,0	22,91	74%
13	Колбасные изделия	19,6												135	457,0	38,08	82%
14	Рыба-филе	77		47			225			50					1480,5	123,3	68%
15	Молоко	300	62	171,5	100	177	85	210	164	72	165	50	150	74	434,0	36,16	100%
16	Творог	60	115			57			122					200	1000,0	83,0	77%
17	Кисломолочный продукт	180	200		200		200			200					100,0	8,3	117%
18	Сыр	11,8		3				30			37		30		96,0	8,0	133%
19	Сметана	10	4	8		3	11		5	12	14	8	13	26	267,0	22,25	105%
20	Масло сливочное	35	12	27	20	15	45	16	18	36	15	12	16	35	202,0	16,83	155%
21	Масло растительное	18	21	8	20	19	14	28	11	13	17	20	18	13	404,0	33,6	140%
22	Яйцо	40	5	138			123			138					474,0	39,5	109%
23	Сахар и кондитерские изделия в пересчёте на сахар	60	42	31	47	36	51	49	25	15	33	45	41	59	5,5	0,45	190%
25	Чай	0,4	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	12	1,0	138%
26	Какао	1,2			4				3	2	0,56	1,12	1,5	3	15,51	1,29	107%
27	Дрожжи (сухие)	2	1,33		3				3,22	4,58	5,56	1,12	3,66	3,66	43,84	3,65	86%
28	Соль	7	2,58	3,6	3,22	4,58	3,48	4,58	3,22	4,58	5,56	1,12	3,66	3,66			

Приложение 1 к примерному меню горячих завтраков и обедов для школьников

Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 п.6/п.п.6.29.

	с 01.09 по 28.02	ЗАМЕНА с 01.03 по 31.05
День 2	Обед: Салат «Витаминный» (т.к. №48)	Икра морковная (т.к. №75)
День 3	Завтрак: Салат из моркови с яблоками или черносливом (т.к. №59)	Салат картофельный с кукурузой и морковью (т.к. №39)
День 10	Завтрак: Салат из свежих овощей с сухофруктами (т.к. №44)	Салат из свёклы с яблоками (т.к. №54)
День 12	Завтрак: Салат из моркови с изюмом (т.к. №66)	Салат из моркови с яблоками и клюквой (т.к. №60)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

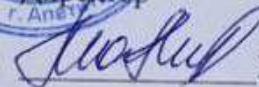
1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2015
2. .
3. Химический состав Российских пищевых продуктов/ Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2008.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений/- Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания – Пермь 2000

В данном меню пошито,
пронумеровано ,прошнуровано
и скреплено печатью

21 (Двадцать один) лист

М.П.

Директор



М.А. Мерёшкина

