

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Балахтинская
СШ №1 им. Героя Советского
Союза Ф.Л.Каткова»

 Н.А.Горобец

Приказ № 01-10-16

от 01.02.2023 года

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБОУ «БАЛАХТИНСКАЯ СШ №1
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ф.Л.КАТКОВА»**

**пгт. Балахта
2023 год**

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для МБОУ «Балахтинская средняя школа № 1 им. Героя Советского Союза Ф.Л.Каткова», расположенного по адресу Красноярский край, Балахтинский район, п. Балахта, ул. Сурикова, д. 14 для детей в возрасте с 6 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.
2. Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (первых блюд, гарниров, третьих блюд).
3. В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты, согласно СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (приложение 7).
4. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу (приложение 11) СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.
6. Настоящее меню рассчитано для детей в возрасте с 6 до 18 лет на 3-кратный прием пищи (завтрак, обед, полдник). Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут, для полдника 10-15 минут.
7. Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%.

Таблица 1. Распределение суточной калорийности (ккал) по приемам пищи для детей в возрасте с 6 до 18 лет.

Приемы пищи	Возраст детей (лет)	
	6 - 10	11 - 18
Завтрак 25%	587,5	680
Обед 35%	822,5	952
Полдник 15%	352,5	408
Итого	1762,5	2040

8. В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль.
 9. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающие в себя витамины и минеральные соли. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.
- Витаминизация блюд должна проводиться под контролем медицинского

работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминизация третьих блюд должна осуществляться в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

10. На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта кулинарного изделия(блюда), в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника; технология приготовления; химический состав, витамины и микроэлементы блюда (изделия).
11. На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляют меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.
12. При кулинарной обработке сырья необходимо выполнять требования пункта 8 СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
13. Для составления настоящего меню использованы кулинарные блюда (изделия) из «Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г.
14. С учетом оснащения пищеблока столовой недостаточным количеством производственных помещений и оборудованием необходимо использовать полуфабрикаты промышленного производства из мяса.
15. Меню разработано на основании:
 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
 - Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544с.
 - Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.
16. Технологические карты приготовления блюд к примерному циклическому меню для организации питания детей в МБОУ «Балахтинская средняя школа № 1 им. Героя Советского Союза Ф.Л.Каткова», расположенного по адресу Красноярский край, Балахтинский район, п. Балахта, ул. Сурикова, д. 14 указаны в приложении 1 и 2.

1 день Дети с 7 до 11 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Энерге- тическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
6	268	Котлеты с соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	28,56	29,47	99,71	1,45	12,5	0,04	0,09	0,18	131
107	202	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,89	42,56	14,92	11,49	49,55	1,13	-	0,07	0,02	-	208,4
4	1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	-	136
16	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	2,83	62
Итого за завтрак:			542	18,3	18,42	81,44	66,08	47,56	176,16	3,29	52,5	0,14	0,13	3,01	537,4
ОБЕД															
31	42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	15,91	18,71	47,32	0,74	-	0,08	0,04	13,04	99,5
63	87	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	36,24	37,88	141,22	1,01	12	0,08	0,11	7,29	133,8
112	304/136	Рис отварной с овощами припущенными	120/30	3,34	5,87	31,59	9,89	22,81	64,07	0,59	9,14	0,03	0,03	1,09	189,47
39	243	Сосиска отварная с соусом	50/30	5,97	17,04	2,01	26,69	11,58	87,81	0,96	30,14	0,09	0,08	0,01	186,23
64	342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	15,38	6,34	6,4	0,99	-	-	0,01	0,9	114,6
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,52

ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,96
<i>Итого за обед:</i>			830	23,48	36,77	121,46	122,51	120,52	424,02	5,97	51,28	0,36	0,27	22,33	909,08
ПОЛДНИК															
75	7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	8,32	14,84	139,44	9,45	96,3	0,49	63	0,04	0,07	0,06	157
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03	60
ГП	ГП	Сок	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	-	0,02	-	4	86,6
<i>Итого за полдник:</i>			465	6,65	8,54	50,04	164,54	18,85	113,1	3,57	63	0,06	0,07	4,09	303,6
Итого за день:			1837	48,43	63,73	252,94	353,13	186,93	713,28	12,83	166,78	0,56	0,47	29,43	1750,08

1 день Дети с 12 до 18 лет															
№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
6	268	Котлеты с соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	28,56	29,47	99,71	1,45	12,5	0,04	0,09	0,18	131
107	202	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,89	42,56	14,92	11,49	49,55	1,13	-	0,07	0,02	-	208,4
4	1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	-	136
16	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	2,83	62
Итого за завтрак:			542	18,3	18,42	81,44	66,08	47,56	176,16	3,29	52,5	0,14	0,13	3,01	537,4
ОБЕД															
69	42	Салат картофельный с соленым огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,86	23,86	28,07	70,98	1,12	-	0,12	0,07	19,56	149,25

21	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	133,77	20,3	118,19	0,47	58	0,08	0,17	1,17	251
11	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,11	157
12	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	152,22	21,3	124,56	0,47	24	0,05	0,18	1,58	118,6
ГП	ГП	Груша	200	0,8	0,6	20,6	38	24	32	4,6	-	0,04	0,04	10	91,42
<i>Итого за завтрак:</i>			<i>660</i>	<i>16,78</i>	<i>23,16</i>	<i>85,38</i>	<i>463,19</i>	<i>75,05</i>	<i>370,75</i>	<i>6,03</i>	<i>141</i>	<i>0,21</i>	<i>0,46</i>	<i>12,86</i>	<i>618,02</i>
ОБЕД															
67	67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	31,23	19,5	43,27	0,82	-	0,04	0,03	9,63	125,1
84	102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	34,14	28,46	70,48	1,64	-	0,18	0,05	4,66	118,6
43	259	Жаркое по- домашнему	175	16,2	18,09	16,58	30,5	42,48	205,75	3,86	-	0,12	0,17	6,76	295
13	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	-	0,01	0,05	100	88,2
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,52
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,96
ГП	ГП	Груша	200	0,8	0,6	20,6	38	24	32	4,6	-	0,04	0,04	10	91,42
<i>Итого за обед:</i>			<i>975</i>	<i>28,86</i>	<i>34,05</i>	<i>117,53</i>	<i>173,61</i>	<i>141,08</i>	<i>432,14</i>	<i>13,23</i>	<i>0</i>	<i>0,47</i>	<i>0,34</i>	<i>131,05</i>	<i>903,8</i>
ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Булочка	80	7,87	1,75	19,43	140,4	31,6	160,1	0,76	12	0,09	0,25	0,27	125
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03	60
ГП	ГП	Груша	100	0,4	0,3	10,3	19	12	16	2,3	-	0,02	0,02	5	45,71
<i>Итого за полдник:</i>			<i>395</i>	<i>8,34</i>	<i>2,07</i>	<i>44,73</i>	<i>170,5</i>	<i>45</i>	<i>178,9</i>	<i>3,34</i>	<i>12</i>	<i>0,11</i>	<i>0,27</i>	<i>5,3</i>	<i>230,71</i>
Итого за день:			2030	53,98	59,28	247,64	807,3	261,13	981,79	22,6	153	0,79	1,07	149,21	1752,53

2 день Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Энергети- ческая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
76	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	260	7,63	13,4	40,47	167,21	25,37	147,73	0,58	72	0,1	0,21	1,46	313,75
11	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,11	157
12	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	152,22	21,3	124,56	0,47	24	0,05	0,18	1,58	118,6
ГП	ГП	Груша	200	0,8	0,6	20,6	38	24	32	4,6	-	0,04	0,04	10	91,42
Итого за завтрак:			710	18,3	25,84	93,47	496,63	80,12	400,29	6,14	155	0,23	0,5	13,15	680,77
ОБЕД															
30	67	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,93	46,85	29,3	65,58	1,24	-	0,06	0,05	14,4	187,64
48	102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	42,67	35,57	88,1	2,05	-	0,22	0,07	5,82	148,25
103	259	Жаркое по- домашнему	200	18,51	20,67	18,94	34,85	48,54	235,14	4,41	-	0,13	0,19	7,72	337,14
13	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	-	0,01	0,05	100	88,2
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,52
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,96
ГП	ГП	Груша	200	0,8	0,6	20,6	38	24	32	4,6	-	0,04	0,04	10	91,42
Итого за обед:			1100	32,97	42,71	126,84	202,11	164,05	501,46	14,61	0	0,54	0,4	137,94	1038,13

ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Булочка	80	7,87	1,75	19,43	140,4	31,6	160,1	0,76	12	0,09	0,25	0,27	125
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03	60
ГП	ГП	Груша	100	0,4	0,3	10,3	19	12	16	2,3	-	0,02	0,02	5	45,71
Итого за полдник:			395	8,34	2,07	44,73	170,5	45	178,9	3,34	12	0,11	0,27	5,3	230,71
Итого за день:			2205	59,61	70,62	265,04	869,24	289,17	1080,65	24,09	167	0,88	1,17	156,39	1949,61

3 ДЕНЬ Дети с 7 до 11 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Энергети- ческая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
22	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	8,64	11,06	44,32	146,77	44,35	221,3	2,34	54,8	0,14	0,17	0,96	312
17	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	125,78	14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3	100,6
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	17,4	0,22	-	0,02	-	-	46,76
10	209	Яйца вареные	40	5,09	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0,18	-	63
ГП	ГП	Шоколадный батончик	40	0,26	-	32	10,72	2,72	5,28	0,48	-	-	-	-	129,02
Итого за завтрак:			520	18,73	18,53	102,2	309,87	72,47	410,78	4,17	174,8	0,23	0,5	2,26	651,38
ОБЕД															
73	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	24,97	15,09	28,3	0,46	-	0,02	0,03	17,09	60,4

57	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	23,36	21,82	54,06	0,9	-	0,09	0,05	6,6	94,6
100	246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	23,6	20,27	117,03	2	-	0,01	0,05	1,2	164
34	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	14,82	135,82	203,92	4,56	-	0,2	0,11	-	243,75
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	23,44	0,69	-	0,01	0,02	0,72	132,8
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,52
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,96
Итого за обед:			850	31,47	26,61	133,42	137,63	233,66	503,95	10,29	0	0,41	0,26	25,61	881,03
ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Печенье	40	5,07	1,49	18,65	4,75	3,45	-	0,4	-	0,02	0,02	-	43,04
16	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	2,83	62
ГП	ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	8	42	28	0,6	-	0,04	0,05	10	94,28
Итого за полдник:			362	6,7	2,01	54,85	26,95	47,85	32,4	1,36	0	0,06	0,07	12,83	199,32
Итого за день:			1732	56,9	47,15	290,47	474,45	353,98	947,13	15,82	174,8	0,7	0,83	40,7	1731,73

3 ДЕНЬ Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Энергети- ческая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															

77	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	260	10,69	13,69	54,87	181,71	54,88	273,99	2,89	67,84	0,17	0,21	1,18	386,28
17	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	125,78	14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3	100,6
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	17,4	0,22	-	0,02	-	-	46,76
10	209	Яйца вареные	40	5,09	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0,18	-	63
ГП	ГП	Шоколадный батончик	40	0,26	-	32	10,72	2,72	5,28	0,48	-	-	-	-	129,02
<i>Итого за завтрак:</i>			<i>570</i>	<i>20,78</i>	<i>21,16</i>	<i>112,75</i>	<i>344,81</i>	<i>83</i>	<i>463,47</i>	<i>4,72</i>	<i>187,84</i>	<i>0,26</i>	<i>0,54</i>	<i>2,48</i>	<i>725,66</i>
ОБЕД															
74	45	Салат из белокочанной капусты	150	1,96	4,86	9,69	37,45	22,63	42,45	0,69	-	0,03	0,04	25,63	90,6
88	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	29,2	27,27	67,57	1,12	-	0,11	0,06	8,25	118,25
100	246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	23,6	20,27	117,03	2	-	0,01	0,05	1,2	164
106	302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	19,76	181,1	271,9	6,08	-	0,27	0,15	-	325
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	23,44	0,69	-	0,01	0,02	0,72	132,8
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,52
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,96
<i>Итого за обед:</i>			<i>1000</i>	<i>35,52</i>	<i>30,82</i>	<i>153,02</i>	<i>160,89</i>	<i>291,93</i>	<i>599,59</i>	<i>12,26</i>	<i>0</i>	<i>0,51</i>	<i>0,32</i>	<i>35,8</i>	<i>1016,13</i>
ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Печенье	80	10,14	2,98	37,3	9,5	6,9	-	0,8	-	0,04	0,04	-	86,08

16	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	2,83	62
ГП	ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	8	42	28	0,6	-	0,04	0,05	10	94,28
Итого за полдник:			385	11,77	3,5	73,5	31,7	51,3	32,4	1,76	0	0,08	0,09	12,83	242,36
Итого за день:			1955	68,07	55,48	339,27	537,4	426,23	1095,46	18,74	187,84	0,85	0,95	51,11	1984,15

4 ДЕНЬ Дети с 7 до 11 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК														
80	182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	130,09	30,12	138,14	0,47	58	0,06	0,17	1,17
9	2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,01	0,1
15	378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	1,33
ГП	ГП	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	32	18	22	4,4	-	0,06	0,04	20
Итого за завтрак:			680	9,82	16,74	96,75	298,69	69,12	275,74	5,88	88	0,2	0,38	22,6
ОБЕД														
49	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	19,55	24,13	65,23	0,9	19,8	0,09	0,09	8,36
85	99	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,27	3,99	7,31	27,88	16,6	39,42	0,62	-	0,05	0,03	8,3

35	235	Шницель рыбный натуральный	80	7,3	5,54	6,19	42,68	20,97	115,71	1,59	18,2	0,03	0,04	2,06
113	302/136	Каша рассыпчатая перловая с овощами припущенными	120/30	3,98	5,15	27,5	24,22	24,94	139,24	0,86	9,14	0,04	0,03	1,09
65	360	Кисель из повидла	200	0,39	0,1	30,15	19,24	6,36	12,36	0,19	-	0,02	0,01	18,21
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	32	18	22	4,4	-	0,06	0,04	20
Итого за обед:			1035	21,87	23,48	139,38	183,97	134,2	471,16	10,24	47,14	0,37	0,24	58,02
ПОЛДНИК														
ГП	ГП	Пряник	40	1,75	1,4	22,5	3,3	2,7	-	0,24	-	0,02	-	-
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
ГП	ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	-	0,03	0,02	10
Итого за полдник:			265	2,22	1,82	47,3	30,4	13,1	13,8	2,72	0	0,05	0,02	10,03
Итого за день:			1980	33,91	42,04	283,43	513,06	216,42	760,7	18,84	135,14	0,62	0,64	90,65

4 ДЕНЬ Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															

81	182	Каша жидкая молочная рисовая	260	6,31	13,27	41,37	161,06	37,29	171,03	0,58	71,8	0,07	0,21	1,44
9	2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,01	0,1
15	378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	1,33
ГП	ГП	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	32	18	22	4,4	-	0,06	0,04	20
Итого за завтрак:			730	11,03	19,29	104,7	329,66	76,29	308,63	5,99	101,8	0,21	0,42	22,87
ОБЕД														
66	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	10,59	1,51	0,26	29,33	36,2	97,85	1,35	29,7	0,13	0,13	12,54
54	99	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,58	4,98	9,14	34,85	20,75	49,27	0,77	-	0,07	0,04	10,37
35	235	Шницель рыбный натуральный	80	7,3	5,54	6,19	42,68	20,97	115,71	1,59	18,2	0,03	0,04	2,06
114	302/136	Каша рассыпчатая перловая с овощами припущенными	150/50	5,3	6,86	36,66	32,29	33,25	185,65	1,14	12,18	0,05	0,04	1,45
65	360	Кисель из повидла	200	0,39	0,1	30,15	19,24	6,36	12,36	0,19	-	0,02	0,01	18,21
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	32	18	22	4,4	-	0,06	0,04	20
Итого за обед:			1185	31,36	20,63	141,08	208,79	158,73	560,04	11,12	60,08	0,44	0,3	64,63
ПОЛДНИК														

ГП	ГП	Пряник	80	3,5	2,8	45	6,6	5,4	-	0,48	-	0,04	-	-
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
ГП	ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	-	0,03	0,02	10
Итого за полдник:			375	3,97	3,22	69,8	33,7	15,8	13,8	2,96	0	0,07	0,02	10,03

5 ДЕНЬ

Дети с 7 до 11 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК														
53	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	210	5,47	4,83	38,27	21,6	26,6	-	2,33	-	0,11	0,04	-
11	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,11
12	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	152,22	21,3	124,56	0,47	24	0,05	0,18	1,58
ГП	ГП	Печенье	40	5,07	1,49	18,65	4,75	3,45	-	0,4	-	0,02	0,02	-
Итого за завтрак:			500	20,41	18,16	89,32	317,77	60,8	220,56	3,69	83	0,22	0,31	1,69
ОБЕД														
70	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,63	4,31	97,02	13,79	65,56	0,77	23,1	0,01	0,04	3,46
59	108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	26,72	20,28	57,78	0,94	16,84	0,08	0,06	4,6
97	255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	33,24	17,47	239,32	5	5782	0,2	145,02	8,45

108	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	36,97	27,7	86,59	1	-	0,1	0,11	18,1
19	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	-	0,01	-	0,9
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-
Итого за обед:			810	27,52	26,33	110,25	226,53	107,58	530,85	10,34	5821,94	0,48	145,23	35,51
ПОЛДНИК														
ГП	ГП	Вафля	50	1,7	2,26	13,94	8,2	3	17,4	0,2	13	0,02	0,02	-
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
ГП	ГП	Мандарин	100	0,85	0,14	8,14	34,28	12,85	22,85	0,28	-	0,04	0,05	60
Итого за полдник:			355	2,62	2,42	37,08	53,58	17,25	43,05	0,76	13	0,06	0,07	60,03
Итого за день:			1665	50,55	46,91	236,65	597,88	185,63	794,46	14,79	5917,94	0,76	145,61	97,23

5 ДЕНЬ Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК														
79	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	260	6,77	5,98	47,38	26,74	32,93	-	2,88	-	0,13	0,04	-
11	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,11
12	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	152,22	21,3	124,56	0,47	24	0,05	0,18	1,58
ГП	ГП	Печенье	80	10,14	2,98	37,3	9,5	6,9	-	0,8	-	0,04	0,04	-
Итого за завтрак:			590	26,78	20,8	117,08	327,66	70,58	220,56	4,64	83	0,26	0,33	1,69

ОБЕД														
27	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,19	161,7	22,98	109,26	1,28	38,5	0,02	0,07	5,77
90	108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	33,4	25,35	72,22	1,17	21,05	0,1	0,07	5,75
97	255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	33,24	17,47	239,32	5	5782	0,2	145,02	8,45
36	312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	49,3	37	115,46	1,34	-	0,18	0,14	24,2
19	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	-	0,01	-	0,9
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-
Итого за обед:			950	31,12	32,6	123,71	310,22	131,14	617,86	11,42	5841,55	0,59	145,3	45,07
ПОЛДНИК														
ГП	ГП	Вафля	100	3,4	4,52	27,88	16,4	6	34,8	0,4	26	0,04	0,04	-
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
ГП	ГП	Мандарин	100	0,85	0,14	8,14	34,28	12,85	22,85	0,28	-	0,04	0,05	60
Итого за полдник:			395	4,32	4,68	51,02	61,78	20,25	60,45	0,96	26	0,08	0,09	60,03
Итого за день:			1935	62,22	58,08	291,81	699,66	221,97	898,87	17,02	5950,55	0,93	145,72	106,79

6 ДЕНЬ

Дети с 7 до 11 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК														
39	243	Сосиска отварная с соусом	50/30	5,97	17,04	2,01	26,69	11,58	87,81	0,96	30,14	0,09	0,08	0,01

34	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	14,82	135,82	203,92	4,56	-	0,2	0,11	-
4	1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	-
16	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	2,83
ГП	ГП	Сок	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	-	0,02	-	4
<i>Итого за завтрак:</i>			<i>692</i>	<i>18,05</i>	<i>30,84</i>	<i>90,94</i>	<i>78,11</i>	<i>162</i>	<i>332,63</i>	<i>9,03</i>	<i>70,14</i>	<i>0,34</i>	<i>0,21</i>	<i>6,84</i>
ОБЕД														
31	42	Салат картофельный с соленым огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	15,91	18,71	47,32	0,74	-	0,08	0,04	13,04
56	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,44	3,93	8,74	39,78	20,9	43,68	0,98	-	0,04	0,03	8,54
33	202	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,66	31,92	11,19	8,61	37,16	0,85	-	0,05	0,01	-
101	279	Тефтели с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	23,65	16,5	83,14	0,68	33	0,05	0,07	0,41
64	342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	15,38	6,34	6,4	0,99	-	-	0,01	0,9
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Сок	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	-	0,02	-	4
<i>Итого за обед:</i>			<i>1065</i>	<i>22,85</i>	<i>20,22</i>	<i>146,7</i>	<i>138,31</i>	<i>102,26</i>	<i>308,9</i>	<i>8,72</i>	<i>33</i>	<i>0,32</i>	<i>0,16</i>	<i>26,89</i>
ПОЛДНИК														
75	7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	8,32	14,84	139,44	9,45	96,3	0,49	63	0,04	0,07	0,06
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03

ГП	ГП	Сок	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	-	0,02	-	4
Итого за полдник:			465	6,65	8,54	50,04	164,54	18,85	113,1	3,57	63	0,06	0,07	4,09
Итого за день:			2222	47,55	59,6	287,68	380,96	283,11	754,63	21,32	166,14	0,72	0,44	37,82

6 ДЕНЬ

Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК														
39	243	Сосиска отварная с соусом	50/30	5,97	17,04	2,01	26,69	11,58	87,81	0,96	30,14	0,09	0,08	0,01
106	302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	19,76	181,1	271,9	6,08	-	0,27	0,15	-
4	1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	-
16	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	2,83
ГП	ГП	Сок	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	-	0,02	-	4
Итого за завтрак:			742	20,92	32,87	103,82	83,05	207,28	400,61	10,55	70,14	0,41	0,25	6,84
ОБЕД														
69	42	Салат картофельный с соленым огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,86	23,86	28,07	70,98	1,12	-	0,12	0,07	19,56
87	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	49,72	26,12	54,6	1,22	-	0,05	0,04	10,67
107	202	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,89	42,56	14,92	11,49	49,55	1,13	-	0,07	0,02	-
101	279	Тефтели с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	23,65	16,5	83,14	0,68	33	0,05	0,07	0,41

64	342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	15,38	6,34	6,4	0,99	-	-	0,01	0,9
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-
ГП	ГП	Сок	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	-	0,02	-	4
Итого за обед:			1215	25,98	24,53	164,15	159,93	119,72	355,87	9,62	33	0,39	0,21	35,54
ПОЛДНИК														
75	7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	8,32	14,84	139,44	9,45	96,3	0,49	63	0,04	0,07	0,06
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
ГП	ГП	Сок	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	-	0,02	-	4
Итого за полдник:			465	6,65	8,34	29,84	150,54	10,85	99,1	0,77	63	0,04	0,07	0,09
Итого за день:			2422	53,55	65,74	297,81	393,52	337,85	855,58	20,94	166,14	0,84	0,53	42,47

7 ДЕНЬ Дети с 7 до 11 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Эн- ч це (г)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
21	181	Каша молочная манная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	133,77	20,3	118,19	0,47	58	0,08	0,17	1,17	
9	2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,01	0,1	
17	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	125,78	14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3	
ГП	ГП	Пряник	40	1,75	1,4	22,5	3,3	2,7	-	0,24	-	0,02	-	-	
Итого за завтрак:			505	13,42	18,66	98,65	272,85	42,6	230,99	1,44	98	0,18	0,33	2,57	
ОБЕД															

67	67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	31,23	19,5	43,27	0,82	-	0,04	0,03	9,63	
89	102	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,21	13,22	34,14	28,46	70,48	1,64	-	0,18	0,05	4,66	
115	54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	84	48	233	3,66	103	0,08	0,19	28,9	
13	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	-	0,01	0,05	100	
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	
Итого за обед:			800	33,96	37,26	93,55	189,11	122,6	427,39	8,43	103	0,39	0,32	143,19	8
ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Булочка	80	7,87	1,75	19,43	140,4	31,6	160,1	0,76	12	0,09	0,25	0,27	
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03	
ГП	ГП	Груша	100	0,4	0,3	10,3	19	12	16	2,3	-	0,02	0,02	5	
Итого за полдник:			395	8,34	2,07	44,73	170,5	45	178,9	3,34	12	0,11	0,27	5,3	2
Итого за день:			1700	55,72	57,99	236,93	632,46	210,2	837,28	13,21	213	0,68	0,92	151,06	1

7 ДЕНЬ
Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Эн- ч це (
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
76	181	Каша молочная манная жидкая	260	6,31	13,27	41,37	161,06	37,29	171,03	0,58	71,8	0,07	0,21	1,44	3

9	2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,01	0,1	
17	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	125,78	14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3	
ГП	ГП	Пряник	80	3,5	2,8	45	6,6	5,4	-	0,48	-	0,04	-	-	
Итого за завтрак:			595	15,37	22,61	130,14	303,44	62,29	283,83	1,79	111,8	0,19	0,37	2,84	
ОБЕД															
30	67	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,93	46,85	29,3	65,58	1,24	-	0,06	0,05	14,4	
58	102	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,53	42,67	35,57	88,1	2,05	-	0,22	0,07	5,82	
116	54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,6	27,4	16,5	105	61	291	4,58	129	0,1	0,24	36,1	
13	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	-	0,01	0,05	100	
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	
Итого за обед:			950	41,26	48,84	103,8	234,26	152,51	525,32	10,18	129	0,47	0,41	156,32	
ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Булочка	80	7,87	1,75	19,43	140,4	31,6	160,1	0,76	12	0,09	0,25	0,27	
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03	
ГП	ГП	Груша	100	0,4	0,3	10,3	19	12	16	2,3	-	0,02	0,02	5	
Итого за полдник:			395	8,34	2,07	44,73	170,5	45	178,9	3,34	12	0,11	0,27	5,3	
Итого за день:			1940	64,97	73,52	278,67	708,2	259,8	988,05	15,31	252,8	0,77	1,05	164,46	2

ЗАБІРАК

22	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	8,64	11,06	44,32	146,77	44,35	221,3	2,34	54,8	0,14	0,17	0,96	31
15	378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	1,33	8
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	17,4	0,22	-	0,02	-	-	46,
10	209	Яйца вареные	40	5,09	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0,18	-	63
ГП	ГП	Банан	200	3	1	42	16	84	56	1,2	-	0,08	0,1	20	188
Итого за завтрак:			695	19,83	18,21	112,16	315,97	155,15	464,3	5,17	164,8	0,31	0,61	22,29	691,

ОБЕД

73	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	24,97	15,09	28,3	0,46	-	0,02	0,03	17,09	60
61	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	23,76	23,74	57,78	0,92	-	0,09	0,05	8,86	84
42	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	39,07	48,53	162,19	0,85	5,82	0,05	0,05	3,73	10
108	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	36,97	27,7	86,59	1	-	0,1	0,11	18,1	137
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	23,44	0,69	-	0,01	0,02	0,72	132
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,
ГП	ГП	Банан	200	3	1	42	16	84	56	1,2	-	0,08	0,1	20	188
Итого за обед:			1050	24,93	17,14	156,09	191,65	239,72	491,5	6,8	5,82	0,43	0,36	68,5	894,

ПОЛДНИК

ГП	ГП	Печенье	40	5,07	1,49	18,65	4,75	3,45	-	0,4	-	0,02	0,02	-	43,
16	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	2,83	62
ГП	ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	8	42	28	0,6	-	0,04	0,05	10	94,
Итого за полдник:			362	6,7	2,01	54,85	26,95	47,85	32,4	1,36	0	0,06	0,07	12,83	199,
Итого за день:			2107	51,46	37,36	323,1	534,57	442,72	988,2	13,33	170,62	0,8	1,04	103,62	1784,

8 ДЕНЬ

Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
77	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	260	10,69	13,69	54,87	181,71	54,88	273,99	2,89	67,84	0,17	0,21	1,18	386
15	378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	1,33	8
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	17,4	0,22	-	0,02	-	-	46,
10	209	Яйца вареные	40	5,09	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0,18	-	62
ГП	ГП	Банан	200	3	1	42	16	84	56	1,2	-	0,08	0,1	20	188
Итого за завтрак:			745	21,88	20,84	122,71	350,91	165,68	516,99	5,72	177,84	0,34	0,65	22,51	765
ОБЕД															
74	45	Салат из белокочанной капусты	150	1,96	4,86	9,69	37,45	22,63	42,45	0,69	-	0,03	0,04	25,63	90
92	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	29,7	29,67	72,22	1,15	-	0,12	0,07	11,07	10
42	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	39,07	48,53	162,19	0,85	5,82	0,05	0,05	3,73	10

36	312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	49,3	37	115,46	1,34	-	0,18	0,14	24,2	18
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	23,44	0,69	-	0,01	0,02	0,72	132
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,
ГП	ГП	Банан	200	3	1	42	16	84	56	1,2	-	0,08	0,1	20	188
Итого за обед:			1085	27,04	20,92	169,22	222,4	262,49	548,96	7,6	5,82	0,55	0,42	85,35	991,
ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Печенье	80	10,14	2,98	37,3	9,5	6,9	-	0,8	-	0,04	0,04	-	86,
16	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	2,83	62
ГП	ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	8	42	28	0,6	-	0,04	0,05	10	94,
Итого за полдник:			402	11,77	3,5	73,5	31,7	51,3	32,4	1,76	0	0,08	0,09	12,83	242,
Итого за день:			2232	60,69	45,26	365,43	605,01	479,47	1098,35	15,08	183,66	0,97	1,16	120,69	199

9 ДЕНЬ Дети с 7 до 11 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)		
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂
ЗАВТРАК													
78	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	130,4	21,34	109,5	0,52	26,4	0,07	0,14
11	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07
12	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	152,22	21,3	124,56	0,47	24	0,05	0,18
ГП	ГП	Вафля	50	1,7	2,26	13,94	8,2	3	17,4	0,2	13	0,02	0,02
Итого за завтрак:			500	15,94	17,89	60,7	430,02	55,09	347,46	1,68	122,4	0,18	0,41
ОБЕД													

49	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	19,55	24,13	65,23	0,9	19,8	0,09	0,09
86	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,61	4,07	9,58	23,32	19,34	45,38	0,74	-	0,07	0,04
102	244	Плов из отварной говядины	125	12,75	11,94	20,31	18,07	26,6	129,73	1,79	-	0,03	0,05
65	360	Кисель из повидла	200	0,39	0,1	30,15	19,24	6,36	12,36	0,19	-	0,02	0,01
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-
<i>Итого за обед:</i>			<i>730</i>	<i>22,88</i>	<i>24,01</i>	<i>108,67</i>	<i>98,58</i>	<i>99,63</i>	<i>329,9</i>	<i>5,3</i>	<i>19,8</i>	<i>0,29</i>	<i>0,19</i>
ПОЛДНИК													
ГП	ГП	Пряник	40	1,75	1,4	22,5	3,3	2,7	-	0,24	-	0,02	-
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-
ГП	ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	-	0,03	0,02
<i>Итого за полдник:</i>			<i>355</i>	<i>2,22</i>	<i>1,82</i>	<i>47,3</i>	<i>30,4</i>	<i>13,1</i>	<i>13,8</i>	<i>2,72</i>	<i>0</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>
Итого за день:			1585	41,04	43,72	216,67	559	167,82	691,16	9,7	142,2	0,52	0,62

9 ДЕНЬ Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)	Минеральные вещества(мг)	Витамины (мг)
------	--------------	-----------------------	---------------------	----------------------	--------------------------	---------------

				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂
ЗАВТРАК													
24	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	163	26,67	136,87	0,65	33	0,09	0,18
11	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07
12	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	152,22	21,3	124,56	0,47	24	0,05	0,18
ГП	ГП	Вафля	100	3,4	4,52	27,88	16,4	6	34,8	0,4	26	0,04	0,04
Итого за завтрак:			600	18,74	21,1	78,23	470,82	63,42	392,23	2,01	142	0,22	0,47
ОБЕД													
66	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	10,59	1,51	0,26	29,33	36,2	97,85	1,35	29,7	0,13	0,13
55	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,01	5,09	11,98	29,15	24,17	56,72	0,92	-	0,09	0,05
41	244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	21,69	32	155,68	2,15	-	0,04	0,07
65	360	Кисель из повидла	200	0,39	0,1	30,15	19,24	6,36	12,36	0,19	-	0,02	0,01
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-
Итого за обед:			855	33,69	21,87	105,85	117,81	121,93	399,81	6,29	29,7	0,36	0,26
ПОЛДНИК													
ГП	ГП	Пряник	80	3,5	2,8	45	6,6	5,4	-	0,48	-	0,04	-

20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-
ГП	ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	-	0,03	0,02
Итого за полдник:			395	3,97	3,22	69,8	33,7	15,8	13,8	2,96	0	0,07	0,02
Итого за день:			1850	56,4	46,19	253,88	622,33	201,15	805,84	11,26	171,7	0,65	0,75

10 ДЕНЬ
Дети с 7 до 11 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
82	173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	210	8,31	13,12	37,63	149,62	70,82	234,98	1,73	54,8	0,18	0,17	0,96	303
9	2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,01	0,1	156
17	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	125,78	14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3	100,6
ГП	ГП	Мандарин	200	1,7	0,28	16,28	68,56	25,7	45,7	0,56	-	0,08	0,1	120	108
Итого за завтрак:			665	15,57	19,94	97,68	353,96	116,12	393,48	3,02	94,8	0,34	0,43	122,36	667,6
ОБЕД															
70	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,63	4,31	97,02	13,79	65,56	0,77	23,1	0,01	0,04	3,46	70,62
95	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	-	0,04	0,03	12,62	71,8

6	268	Котлеты с соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	28,56	29,47	99,71	1,45	12,5	0,04	0,09	0,18	131
34	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	14,82	135,82	203,92	4,56	-	0,2	0,11	-	243,75
19	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	-	0,01	-	0,9	114,6
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,52
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,96
ГП	ГП	Мандарин	200	1,7	0,28	16,28	68,56	25,7	45,7	0,56	-	0,08	0,1	120	108
Итого за обед:			995	28,33	26,98	141,3	280,94	250,82	535,69	10,63	35,6	0,46	0,37	137,16	925,25
ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Вафля	50	1,7	2,26	13,94	8,2	3	17,4	0,2	13	0,02	0,02	-	82,9
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03	60
ГП	ГП	Мандарин	100	0,85	0,14	8,14	34,28	12,85	22,85	0,28	-	0,04	0,05	60	54
Итого за полдник:			365	2,62	2,42	37,08	53,58	17,25	43,05	0,76	13	0,06	0,07	60,03	196,9
Итого за день:			2025	46,52	49,34	276,06	688,48	384,19	972,22	14,41	143,4	0,86	0,87	319,55	1789,75

10 ДЕНЬ Дети с 12 до 18 лет

№ ТК	№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК															
83	173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	260	10,28	16,24	46,58	185,24	87,68	290,92	2,14	67,84	0,22	0,21	1,18	375,14

9	2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,01	0,1	156
17	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	125,78	14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3	100,6
ГП	ГП	Мандарин	200	1,7	0,28	16,28	68,56	25,7	45,7	0,56	-	0,08	0,1	120	108
<i>Итого за завтрак:</i>			<i>715</i>	<i>17,54</i>	<i>23,06</i>	<i>106,63</i>	<i>389,58</i>	<i>132,98</i>	<i>449,42</i>	<i>3,43</i>	<i>107,84</i>	<i>0,38</i>	<i>0,47</i>	<i>122,58</i>	<i>739,74</i>
ОБЕД															
27	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,19	161,7	22,98	109,26	1,28	38,5	0,02	0,07	5,77	117,7
96	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,76	4,95	7,9	49,25	22,12	49	0,82	-	0,05	0,04	15,78	89,75
6	268	Котлеты с соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	28,56	29,47	99,71	1,45	12,5	0,04	0,09	0,18	131
106	302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	19,76	181,1	271,9	6,08	-	0,27	0,15	-	325
19	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	-	0,01	-	0,9	114,6
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44	-	0,04	-	-	93,52
ГП	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	-	0,04	-	-	91,96
ГП	ГП	Мандарин	200	1,7	0,28	16,28	68,56	25,7	45,7	0,56	-	0,08	0,1	120	108
<i>Итого за обед:</i>			<i>965</i>	<i>33,42</i>	<i>33,75</i>	<i>158,64</i>	<i>360,41</i>	<i>309,71</i>	<i>657,17</i>	<i>12,82</i>	<i>51</i>	<i>0,55</i>	<i>0,45</i>	<i>142,63</i>	<i>1071,53</i>
ПОЛДНИК															
ГП	ГП	Вафля	100	3,4	4,52	27,88	16,4	6	34,8	0,4	26	0,04	0,04	-	165,8
20	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03	60
ГП	ГП	Мандарин	100	0,85	0,14	8,14	34,28	12,85	22,85	0,28	-	0,04	0,05	60	54
<i>Итого за полдник:</i>			<i>415</i>	<i>4,32</i>	<i>4,68</i>	<i>51,02</i>	<i>61,78</i>	<i>20,25</i>	<i>60,45</i>	<i>0,96</i>	<i>26</i>	<i>0,08</i>	<i>0,09</i>	<i>60,03</i>	<i>279,8</i>
Итого за день:			1835	56,77	57,47	238,47	821,64	247,71	1037,9	10,5	143	0,62	1,06	216,58	1746,19

