

ГОС СЛУЖБА ИСР

Главный государственный санитарный врач
по г. Кавссу, Абдуссому, Держанскому, Келескому,
Ирбейскому, Кавсскому, Нижнеингашскому, Тасевскому
районам

И. П. Безгодов

2014 год

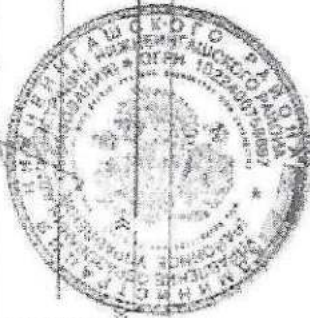


ГОС СЛУЖБА ИСР

Начальник управления образования администрации
Нижнеингашского района

В. И. Бялина

2014 год



Примерное

двенадцатидневное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Нижнеингашского района, работающих на сырье

г. Нижний Ингаш

2014г.

ДЕНЬ: понедельник
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40				
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00				
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66				
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40				
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64				
ПП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36				
	итого за завтрак		19,30	25,06	101,38	719,63	0,22	20,00	160,03	184,20	311,24	62,28	7,46				
	ОБЕД																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30				
65	ши из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	0,87				
209	жаркое по-домашнему	200	25,92	19,93	25,45	384,19	0,20	11,64	0,00	40,48	237,82	55,43	3,54				
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ПП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
ПП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80				
	итого за обед		34,25	27,18	71,27	689,96	0,38	47,17	0,93	128,26	371,06	103,15	8,85				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,55	52,24	172,65	1409,59	0,60	67,17	160,96	312,46	682,30	165,43	16,31				

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
121-131	ЗАВТРАК каша молочная с маслом в ассортименте	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5					
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1					
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0					
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66					
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
	итого за завтрак		21,89	27,21	116,44	785,92	0,25	20	165	193,4	334,34	67,38	7,84					
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
66	ши из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,59	12,77	129,39	0,07	32,8	1,11	42,42	55,13	22,82	1,04					
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49					
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8					
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
	итого за обед		36,34	28,48	86,02	767,29	0,43	55,29	1,11	150,82	409,61	116,38	9,67					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,23	55,69	202,46	1553,21	0,68	75,29	166,1	344,22	743,95	183,76	17,51					

ДЕНЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	присм. пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																
311,319	Овоши по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30				
240	колбаса отварная	40	2,64	6,42	0,62	71,88	0,08	0,00	0,00	29,80	63,58	5,60	0,50				
96	макаронны запеченные с яйцом	200	9,19	16,60	29,60	304,00	0,07	0,00	80,00	72,00	122,00	16,00	1,60				
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64				
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36				
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	<i>итого за завтрак</i>		21,52	28,57	79,01	667,23	0,30	7,80	120,00	389,00	439,18	73,00	4,40				
	ОБЕД																
299	икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,89	39,00	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40				
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50	0,00	0,00				
278	каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55				
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08				
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26				
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80				
	<i>итого за обед</i>		33,27	21,41	124,97	797,15	0,61	31,31	37,03	172,68	572,05	164,48	8,63				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,79	49,98	203,98	1464,38	0,91	39,11	157,03	561,68	1011,23	237,48	13,03				

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рещ	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)												
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe										
ЗАВТРАК																							
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5										
240	колбаса отварная	20	1,32	3,21	0,31	35,94	0,04	0	0	14,9	31,79	2,8	0,25										
95	макаронны запеченные с яйцом	230	10,58	19,09	34,04	349,60	0,09	0	92	82,8	140,3	18,4	1,84										
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8										
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48										
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2										
итого за завтрак													22,91	28,03	91,19	716,08	0,32	10,6	132	401,7	451,79	80,8	4,87
ОБЕД																							
299	икра кабахчюва	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	0,4										
46	суп картофельный с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,31	19,56	25,74	1,2	1,8	0	0										
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06										
186	рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08										
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26										
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12										
итого за обед													36,13	22,33	146,07	915,76	0,71	34,57	41,32	184,88	622,3	176,18	9,64
Итого за ЗАВТРАК И ОБЕД													59,04	50,36	237,26	1631,84	1,03	45,17	173,3	586,58	1074,09	256,98	14,51

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценности (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК														
144	запеканка из творога	200	29,22	12,10	29,09	341,37	0,10	0,67	40,00	226,67	366,67	46,67	1,06	
ГП	молоко стуженое	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06	
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26	
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24	
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36	
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40	
	итого за завтрак		42,39	27,14	117,64	890,80	0,26	21,47	152,90	739,31	750,97	109,09	6,51	
ОБЕД														
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30	
55	суп с крупной и томатом	250	1,85	0,35	17,11	80,91	0,02	2,94	0,00	9,19	45,53	17,68	0,42	
217	котлета, биточек, шиндель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74	
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8	0,06	
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80	
	итого за обед		20,08	20,82	86,94	636,62	0,39	44,14	39,45	123,63	343,50	103,86	10,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,47	47,96	204,58	1527,42	0,65	65,61	192,35	862,94	1094,47	212,95	16,71	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рек	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК															
143	запеканка из творога	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	283,34	458,33	58,33	1,33		
ГП	молоко стуженое	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08		
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26		
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0	36	9,31	26,66	3,99	0,27		
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13		
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48		
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4		
итого за завтрак			59,27	27,84	134,33	1217,6	1,43	21,72	165,4	831,67	880,76	126,51	6,95		
ОБЕД															
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3		
56	суп с крупой и томатом	300	2,22	0,42	20,53	97,09	0,02	3,53	0	11,03	54,64	21,22	0,5		
216	котлета, биточек, шиндель в ассортименте	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5		
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07		
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85		
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8		
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12		
итого за обед			149,31	87,08	380,59	3310,58	3,36	94,95	379,2	153,81	467,67	387,24	25,76		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			208,58	114,92	514,92	4528,18	4,79	116,7	544,6	985,48	1348,43	513,75	32,71		

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК															
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30		
179	рыба запеченная с картофелем по-русски	200	15,85	6,81	22,03	212,38	0,23	26,44	49,70	78,90	165,00	66,40	1,94		
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60		
350	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64		
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36		
	итого за завтрак		25,67	13,93	79,49	542,11	0,38	142,04	89,70	364,10	412,60	115,80	4,04		
ОБЕД															
61	суп - даша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,44	24,74	26,76	50,24	14,30	0,79		
261	птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,98	28,00	23,10	109,20	13,30	1,12		
303	капустя тушенная	200	5,23	6,44	26,83	173,88	0,07	19,95	0,32	387,03	65,84	29,93	1,99		
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10		
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80		
	итого за обед		31,20	30,46	102,56	789,24	0,24	63,97	53,06	480,00	298,77	81,28	6,34		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,87	44,39	182,05	1331,35	0,62	206,0	142,76	844,10	711,37	197,08	10,38		

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рек	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)													
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe										
ЗАВТРАК																							
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5										
180	рыба запеченная с картофелем по-русски	250	19,81	8,51	27,53	265,47	0,29	33,05	62,12	98,62	206,25	83	2,42										
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6										
350	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8										
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48										
	итого за завтрак		654,92	386,51	1834,08	14811,41	13,97	548	102,1	4256,6	479,95	140,6	119,56										
ОБЕД																							
62	суп - лапша домашняя	300	2,94	4,89	16,7	131,26	0,04	4,12	29,69	32,11	60,29	17,16	0,95										
260	птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,4	39,9	32,9	155,99	19	1,16										
304	капустя тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8										
359	компот из яблок с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1										
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12										
	итого за обед		40,68	37,87	115,3	952,08	0,27	63,12	69,88	462,72	369,37	91,41	6,85										
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		695,6	424,38	1949,38	15763,49	14,24	611,1	172	4719,32	849,32	232,01	126,41										

ДЕНЬ: пятница
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ ред	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe										
ЗАВТРАК																							
311,319	овоши по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30										
265	плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	0,09	3,13	0,57	29,05	203,44	37,57	2,55										
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80										
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64										
ПП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36										
итого за завтрак													25,83	21,29	83,83	652,09	0,24	31,33	0,57	90,25	305,04	80,97	11,05
ОБЕД																							
311,319	овоши по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30										
33	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30										
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40										
237	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24										
351	кисель из концентрата плодового или ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20										
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20										
ТП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54										
ПП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80										
итого за обед													35,66	31,35	137,17	973,88	0,41	20,80	57,50	390,09	727,73	177,89	7,98
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД													61,49	52,64	221,00	1625,97	0,65	52,13	58,07	480,34	1032,77	258,86	19,03

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК															
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5		
251	плов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97	3,18		
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8		
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8		
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48		
итого за завтрак			32,21	26,4	101,56	792,43	0,3	34,92	0,71	114,32	381,95	98,57	12,16		
ОБЕД															
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5		
34	борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56		
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88		
238	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/40	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	185,53	28,13	3,19		
351	кисель из концентрата плодового или яблочн	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2		
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2		
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12		
итого за обед			886,55	592,77	2548,28	20451,12	15,89	832,9	378,2	6304,84	858,63	829,1	174,8		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			918,76	619,17	2649,84	21243,55	16,19	867,9	378,9	6419,16	1240,58	927,67	186,96		

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																		
132	омлет натуральнй	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,65	250,00	106,00	202,00	17,00	2,05					
295	порошек эсл. отварной для полгарнировки	50	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40					
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00					
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26					
367	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,25	87,25	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80					
ГП	кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64					
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36					
	<i>итого за завтрак</i>		<i>25,77</i>	<i>38,47</i>	<i>61,18</i>	<i>678,87</i>	<i>0,53</i>	<i>6,51</i>	<i>389,30</i>	<i>531,61</i>	<i>550,02</i>	<i>69,17</i>	<i>4,68</i>					
ОБЕД																		
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30					
39	рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	19,03	0,93	29,90	85,75	30,70	1,34					
235	тефтели из говядины с соусом (эжники)	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24					
89	рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,23	0,07	12	0	57	97,5	40,5	1,2					
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00					
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80					
	<i>итого за обед</i>		<i>31,82</i>	<i>41,71</i>	<i>124,31</i>	<i>903,59</i>	<i>0,42</i>	<i>36,63</i>	<i>58,43</i>	<i>378,99</i>	<i>584,98</i>	<i>140,59</i>	<i>6,62</i>					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,59	80,18	185,49	1582,46	0,95	43,14	447,73	910,60	1135,00	209,76	11,30					

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe	В ₁	С	А	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК																			
133	омлет натуральный	162,5	14,55	22,55	3,8	276,35	0,47	0,81	312,5	132,5	252,5	21,25	2,56						
295	порошек эел. отварной для подгарировки	50	1,6	0,1	3,3	20	0,06	5	0	10	31	10	0,4						
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0						
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26						
367	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,25	87,25	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8						
	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27						
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
	итого за завтрак		30,68	45,64	79,52	834,68	0,66	6,67	469,8	564,81	624,6	77,52	5,57						
ОБЕД																			
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
40	рассолыник Ленинградский	300	6,04	13,56	38,86	179,52	0,13	22,84	1,12	35,88	102,9	36,84	1,61						
236	терфени из говядины с соусом (эжники)	80/40	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56						
90	рату из овощей	180	3,35	13,38	20,31	215,07	0,08	14,4	0	68,4	117	48,6	1,44						
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0						
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2						
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
	итого за обед		33,18	48,41	148,7	1044,7	0,51	45,64	61,12	417,75	675	167,74	8,15						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		63,86	94,05	228,22	1879,38	1,17	52,31	530,9	982,56	1299,6	245,26	13,72						

ДЕНЬ: понедельник
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																
59	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,60	25,00	118,00	125,00	16,00	0,40			
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00			
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26			
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00			
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64			
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36			
итого за завтрак																
			23,92	29,76	75,35	649,43	0,17	0,86	234,41	595,20	578,04	68,96	3,32			
ОБЕД																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30			
41	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	50,00	25,00	50,00	45,00	18,00	1,00			
205	голубцы ленивые с соусом	70\30	14,13	38,13	12,66	450,63	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	1,98			
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54			
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40			
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80			
итого за обед																
			26,29	52,25	100,78	1007,18	0,75	141,09	79,45	211,37	410,01	128,84	13,36			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД																
			50,21	82,01	176,13	1656,61	0,92	141,95	313,86	806,57	988,05	197,80	16,68			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рек	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																				
60	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,08	0,72	30	141,6	115,66	19,2	0,48							
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1							
373	сыр порционными	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26							
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0							
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66							
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8							
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48							
	итого за завтрак		26,36	31,43	87,57	721,24	0,2	0,98	239,4	622	582,8	74,76	3,68							
ОБЕД																				
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5							
42	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,09	60	30	60	54	21,6	1,2							
206	голубцы ленивые с соусом	100/40	9,38	9,57	7,05	151,88	0,4	40,46	34,32	69,67	191,05	31,17	2,83							
310	картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,95	192,54	0,18	6,72	4,8	48	100,8	36	1,2							
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8							
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4							
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72							
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12							
	итого за обед		24,54	26,45	114,77	821,7	0,9	138,2	69,12	262,07	487,35	145,57	14,77							
	Итого за завтрак и обед		50,9	57,88	202,34	1542,94	1,1	139,2	308,5	884,07	1070,15	220,33	18,45							

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)													
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe										
ЗАВТРАК																							
311.319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30										
209	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,17	10,12	0,00	35,20	206,80	48,20	3,08										
351	кисель из концентрата плодового или ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64										
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36										
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40										
итого за завтрак													28,52	18,67	96,23	661,76	0,30	38,72	0,00	104,40	312,40	89,60	8,98
ОБЕД																							
311.319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30										
48	суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,35	13,63	16,45	28,09	97,76	14,75	1,52										
173	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94										
284	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36										
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80										
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20										
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80										
итого за обед													32,11	25,87	130,44	891,11	0,75	28,86	123,63	408,47	730,86	170,66	6,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД													60,63	44,54	226,67	1552,87	1,05	67,58	123,63	512,87	1043,26	260,26	15,44

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рек	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК															
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5		
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49		
351	кисель из концентрата плодового или яблочн	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8		
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48		
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4		
итого за завтрак			32,91	21,21	107,29	746,48	0,36	42,89	0	126	366,68	104,36	9,87		
ОБЕД															
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5		
47	суп картофельный с клецками	300	4,5	3,95	20,21	134,33	0,42	16,36	19,8	33,71	117,31	17,7	1,82		
174	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94		
285	рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36		
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80		
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2		
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12		
итого за обед			37,07	28,75	147,55	1003,42	0,87	34,39	127	433,09	782,61	183,71	7,46		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			69,98	49,96	254,84	1749,9	1,23	77,28	127	559,09	1149,29	288,07	17,33		

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																
157	сырники из творога запеченные	200	25,80	9,97	52,72	453,81	0,12	0,50	15,00	198,00	297,00	45,00	0,90			
343	соус фруктовый из кураги (абрикосовый)	30	0,17	0,00	3,55	14,89	0,00	1,10	0,00	3,26	2,86	0,88	0,10			
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	6,05	20,58	135,51	0,03	0,00	35,91	6,92	19,95	6,98	0,24			
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00			
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13			
350	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36			
	итого за завтрак		37,27	31,44	116,94	932,66	0,28	3,24	130,93	509,72	576,61	93,40	1,93			
ОБЕД																
311.319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30			
43	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16	0,92			
239	сарделька отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26			
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75			
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80			
	итого за обед		20,31	28,11	84,66	703,99	0,37	35,70	0,00	125,15	307,20	79,36	7,37			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,58	59,55	201,60	1636,65	0,65	38,94	130,93	634,87	883,81	172,76	9,30			

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12 до 18 лет

№ п/п	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК															
159	сырники из творога запеченные	250	25,8	6,73	35,63	316,09	0	0,11	0	47,32	396	54	2,16		
343	соус фруктовый из кураги (абрикосовый)	30	0,17	0	3,55	14,89	0	1,1	0	3,26	2,86	0,88	0,1		
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27		
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0		
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13		
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2		
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48		
	итого за завтрак		38,87	27,57	111,35	863,4	0,18	2,85	127,9	363,43	691,06	100,81	3,34		
ОБЕД															
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5		
43	суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	33	0	47,1	88,92	34,99	1,1		
239	сарделька отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	24,5	111,3	14	1,26		
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9		
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8		
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12		
	итого за обед		23,78	30,62	107,17	829,61	0,44	44	0	154,4	361,12	96,79	8,4		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,65	58,19	218,52	1693,01	0,62	46,85	127,9	517,83	1052,18	197,6	11,74		

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)																	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe											
ЗАВТРАК																								
303	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5	1,5											
217	котлета, биточек, шинцель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74											
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8	0,06											
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00											
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64											
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36											
итого за завтрак													15,74	15,08	72,86	477,74	0,15	15,00	9,24	320,49	174,11	47,04	3,30	
ОБЕД																								
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30											
53	суп с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	1,57	4,32	0,00	9,46	33,68	14,09	2,42											
211	картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,34	44,00	69,16	16,90	291,20	35,00	5,20											
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10											
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20											
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54											
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80											
итого за обед													43,27	38,96	106,81	956,87	2,12	93,52	109,16	329,87	596,37	109,24	10,56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД													59,01	54,04	179,67	1434,61	2,27	108,52	118,40	650,36	770,48	156,28	13,86	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)													
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe														
ЗАВТРАК																											
304	капустя тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8														
216	котлета, биточек, пинцель в ассортименте	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05														
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07														
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0														
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8														
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48														
<i>итого за завтрак</i>														<i>20,97</i>	<i>20,23</i>	<i>86,47</i>	<i>597,49</i>	<i>0,19</i>	<i>18</i>	<i>12,19</i>	<i>389,09</i>	<i>229,79</i>	<i>60,19</i>	<i>4,2</i>			
ОБЕД																											
320,312	овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5														
53	суп картофельный с крутой и рыбными консер	300	7,46	9,85	22,07	205,18	1,88	5,18	0	11,35	40,41	16,91	2,9														
212	картофельная запеканка с мясом	255	31,91	30,97	23,03	500,94	0,44	55	88,77	21,12	373,75	43,7	6,52														
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10														
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2														
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72														
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12														
<i>итого за обед</i>														<i>52,87</i>	<i>47,07</i>	<i>128,02</i>	<i>1151,61</i>	<i>2,58</i>	<i>108,2</i>	<i>128,8</i>	<i>354,98</i>	<i>717,85</i>	<i>130,86</i>	<i>13,06</i>			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД														73,84	67,3	214,49	1749,1	2,77	126,2	141	744,07	947,64	191,05	17,26			

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe								
ЗАВТРАК																					
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30								
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40								
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24								
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80								
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64								
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36								
	итого за завтрак		26,90	23,44	85,31	676,08	0,26	7,30	17,50	78,99	347,53	119,19	11,74								
ОБЕД																					
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30								
37	суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	75,95	0,14	23,81	16,45	33,95	97,76	38,55	1,55								
270	рагу из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,65	0,19	30,91	27,13	37,24	234,08	55,93	2,78								
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60								
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20								
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54								
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80								
	итого за обед		31,84	31,16	109,54	802,78	0,51	170,32	83,58	360,59	587,14	147,18	6,77								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,74	54,60	194,85	1478,86	0,77	177,62	101,08	439,58	934,67	266,37	18,51								

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: вторник

СЕЗОН:

Возрастная категория: с12 до 18 лет

№ рек	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК																				
302	якра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3							
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88							
236	тефтели из говядины с соусом (бжжжи)	80/40	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56							
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80							
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8							
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48							
	итого за завтрак		27,49	26,6	103,2	776,63	0,31	7,3	20	88,17	404,4	139,3	12,82							
ОБЕД																				
320,312	овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5							
38	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	91,14	0,17	28,57	19,8	40,7	117,31	46,26	1,86							
272	рагу из птицы	250	21,96	27,97	26	440,81	0,25	38,64	34	46,55	293,37	69,91	3,47							
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6							
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2							
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72							
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12							
	итого за обед		38,77	37,6	132,02	966,48	0,65	185,6	93,8	395,65	698,18	178,97	8,47							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД				66,26	64,2	235,22	1743,11	0,96	192,9	113,8	483,82	1102,58	318,27	21,29						

ДЕНЬ: суббота
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ЦЕННОСТЬ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)													
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe										
ЗАВТРАК																							
299	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	4,80	0,00	24,60	15,00	9,00	0,48										
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08										
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54										
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4										
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64										
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36										
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40										
	итого за завтрак		24,21	21,87	91,80	640,31	0,46	68,21	45,33	191,53	539,91	174,22	9,90										
ОБЕД																							
311.319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30										
51	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,03	23,45	25,00	28,91	206,63	47,26	3,02										
253	котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,56	28	40,6	75,6	21	1,26										
282	каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	202,50	0,04	0,00	0,00	28,50	151,50	21,00	0,90										
352	кисель из клюквы	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	1,80	0,00	12,00	6,00	2,00	0,20										
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54										
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80										
	итого за обед		30,48	25,24	121,89	829,37	0,23	30,01	53,00	145,41	513,03	111,96	7,02										
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД													54,69	47,11	213,69	1469,68	0,69	98,22	98,33	336,94	1052,94	286,18	16,92
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ													57,30	55,77	196,86	1514,20	0,89	92,17	170,43	612,78	945,03	218,43	14,79

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12 до 18 лет

№ реп	принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																		
299	икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	0,4					
184	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94					
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85					
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4					
	итого за завтрак		25,09	24,51	99,96	716,66	0,57	69,71	83,78	197,8	569,74	175,12	10,27					
ОБЕД																		
320,312	овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	0,04	28,14	30	34,69	247,96	56,71	3,62					
252	котлета куриная	100	15,72	17,76	10,73	265,45	0,09	0,8	40	57,92	107,84	29,95	0					
283	каша перловая	150	5,22	6,30	41,22	243,00	0,05	0,00	0,00	34,20	181,80	25,20	1,08					
352	кисель из клюквы	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	1,80	0,00	12,00	6,00	2,00	0,20					
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
	итого за обед		39,98	33,24	148,7	1044,6	0,33	37,74	70	193,21	649,1	144,66	7,24					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		65,07	57,75	248,66	1761,26	0,9	107,5	153,8	391,01	1218,84	319,78	17,51					
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ		2392,8	1713,9	7156,2	4736,58	3,81	204,9	244,8	1468,1	1091,4	324,5	41,28					

Пояснительная записка

1.1. В основу настоящих рационов питания (далее – меню) положены санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

1.2. В меню включены все группы пищевых продуктов и продуктового сырья. Такие продукты, как хлеб, крупы, молочные продукты, мясо, сливочное масло, сахар, овощи включены в меню ежедневно, остальные продукты (творог, сыр, яйцо, кондитерские изделия, рыба, колбасные изделия, соки, фрукты) встречаются в меню 1-2 раза в неделю. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.

1.3. Одноразовое горячее питание (завтраки) предназначено для детей младшего школьного (7-11 лет) и старшего (12-18 лет) школьного возраста.

1.4. По желанию родителей детям той или иной возрастной группы может представляться и обед. Адекватность каждого приёма пищи в зависимости от возраста обеспечивается путём изменения объёма и веса порций.

Обеды составляют не менее 35% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии для обедов. Энергетическая и биологическая ценность обедов обеспечивает физиологические потребности детей только в комплексе с завтраками.

1.5. Интервалы между приёмами пищи не превышают 3,5-4 часов.

1.6. Соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4.

1.7. Содержание белков животного происхождения принято 60 % от общего количества белков, жиров растительного происхождения не менее 20 % от общего количества жира.

1.8. В целях профилактики гиповитаминозов у детей холодные напитки (кисель, компот) ежедневно обогащают витамином «С» исходя из расчёта 30-35 % от суточной потребности.

1.9. В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей предусмотрено для приготовления пищи использование только йодированной соли.

1.10. В целях профилактики псевдотуберкулёза из меню с 1 марта каждого года должны быть исключены салаты из свежих овощей урожая прошлого года.

1.11. Недостаток свежих овощей, ягод и фруктов в зимний период должен компенсироваться путём замены их на соки, свежемороженые и сушеные фрукты, фруктовые и плодоовощные консервы, компоты, потребление которых может превышать установленные нормы питания в соответствующих соотношениях.

1.12. При выходе из строя холодильного или технологического оборудования в целях выполнения настоящих рационов питания администрацией разрабатываются мероприятия по обеспечению пищеблока привозными полуфабрикатами, в том числе полуфабрикатами высокой степени готовности, консервированными продуктами и блюдами (щи, борщи, голубцы, гуляши, каши) в заводской потребительской упаковке, готовыми выпечными и кулинарными изделиями.

1.13. Настоящее меню может использоваться для организации одноразового питания в общеобразовательной школе (горячие завтраки), двухразового питания с обедом (по желанию детей и родителей) для детей, посещающих группы продлённого дня, а также посещающих оздоровительные пришкольные лагеря с дневным пребыванием детей во время каникул с 3-х разовым питанием.