

СОГЛАСОВАНО:

30 Специалист отдела
ТО «Роспотребнадзор»
в г. Нефтеюганске,
Нефтеюганском районе
и в городе Пыть-Яхе

«13» 08 2018 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «СОШ № 8»
[Signature]
«13» 08 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

НГ МУП «Школьное питание»

[Signature] С.С. Витер

20 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
обучающихся с 7-11 и 12-18 лет (в том числе, для льготной категории обучающихся) в
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА
НЕФТЕЮГАНСКА И НЕФТЕЮГАНСКОГО РАЙОНА**

Примерное меню

школьных завтраков и обедов разработано специалистами НГ МУП «Школьное питание» с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет), на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.5.2409-08 (санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования), на период действия данного документа.

При составлении примерного меню были учтены:

- 1) нормы потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных организациях;
- 2) рекомендуемая масса порций блюд;
- 3) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков;
- 4) ассортимент продуктов питания, рекомендуемый для использования в питании обучающихся.

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности обучающихся общеобразовательных учреждений (7-11 и 12-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии.
СанПиН 2.4.5.2409-08.

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	завтрак 25%		обед 35%		завтрак и обед 60%	
	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет
1	2	3	4	5	6	7
Макронутриенты:						
Белки, г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54,0
Жиры, г	19,75	23,0	27,65	32,2	47,43	55,2
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201,0	229,8
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	678,25	822,5	949,55	1410,0	1627,8
Микронутриенты						
Витамины:						
«В1» (мг)	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
«В2» (мг)	0,35	0,4	0,49	0,56	0,84	0,96
«С» (мг)	15,0	17,5	21,0	24,5	36,0	42,0
«А» (мг)	0,18	0,23	0,25	0,32	0,43	0,55
«Е» (мг)	2,5	3,0	3,5	4,2	6,0	7,2
Минеральные в-ва						
Кальций (мг)	275,0	300,0	385,0	420,0	660,0	720,0
Фосфор (мг)	412,5	450,0	577,5	630,0	990,0	1080,0
Магний (мг)	62,5	75,0	87,5	105,0	150,0	180,0
Железо (мг)	3,0	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2
Цинк (мг)	2,5	3,5	3,5	4,9	6,0	8,4
Йод (мг)	0,025	0,03	0,035	0,042	0,06	0,072

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества , г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Сацепумс «Парела» (запеканка творожная с овсяными хлопьями)	348/97г	225	8,16	12,63	36,58	280,01	0,155	9,5	0,072	1,064	97,1	117,6	26,85	1,655
Сыр (порциями)	97/04г.	15	2,8	3,3	-	54	0,013	-	0,033	0,65	40,08	7,2	5,3	0,15
Напиток кофейный на молоке	692/04г	200	4,63	3,02	18,39	118,17	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты свежие	368/11	150	0,62	0,5	9,1	35,52	0,03	5,5	0,015	0,02	0,04	10,83	4,45	0,069
Итого:			19,25	19,75	83,75	580,1	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Салат из св. огурцов с маслом растительным	16/04г	100	0,6	7,1	3,0	79	0,089	7,74	0,03	2,95	19,45	46,0	14,3	0,44
Борщ сибирский с мясными фрикадельками	112/04г 111/04г	25/250	8,3	7,4	16,3	170	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Рыба запеченая по- русски	307/94	285	12,5	12,25	28,85	298,0	0,139	7,015	0,133	0,019	245,05	241,5	42,6	1,986
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	638/04г	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный, в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			27,12	27,3	115,39	829,9	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			46,37	47,05	194,35	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт уры						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б,г	Ж,г	У,г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	257/94	200/10	6,6	11,0	23,18	230,0	0,1	0,9	0,08	0,9	77,58	217,9	24,2	2,45
Сыр (порциями)	97/04	30	5,6	6,6	-	108	0,026	-	0,065	1,3	80,16	14,4	10,6	0,3
Напиток кофейный на молоке	692/04	200	4,63	3,02	18,39	118,17	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие	368/11	150	1,87	1,5	27,35	106,58	0,08	16,6	0,015	0,02	0,13	32,5	13,35	0,208
Итого:			22,5	22,5	93,52	678,25	0,35	17,5	0,23	3,0	300	450	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат из св. огурцов с маслом растительным	16/04	100	0,6	7,1	3,0	79	0,089	7,74	0,03	2,95	19,45	46,0	14,3	0,44
Борщ сибирский с мясными фрикадельками	112/04 111/04	25/250	8,3	7,4	16,3	170	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Рыба запеченная по-русски	307/94	350	15,52	16,87	33,69	355,2	0,186	10,515	0,203	0,72	268,7	265,0	58,4	3,136
Компот из фруктов или ягод сушеных (курага)	638/04	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный, в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			32,5	32,2	134,05	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630	105,0	5,95
Всего за день:			55,0	54,7	227,57	1627,8	0,84	42	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества ,г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Салат «солнышко» (яйцо, морковь,сыр, яблоко)	ТТК от10.04. 13г.	100	9,092	13,02	5,86	177,48	0,139	7,52	0,146	2,5	207,0	26,2	33,9	1,21
Макароны, запеченные с сыром	207/11г	155	7,10	7,01	29,63	200,83	0,051	-	0,034	-	37,8	127,3	22,6	0,7
Кисель плодово-ягодный	648/04г	200	0,018	-	29,18	116,79	0,01	7,48	-	-	12,8	-	2,2	0,09
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:			19,25	20,33	84,35	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Салат из свежих огурцов	16/04г	100	1,9	5,3	3,5	85,0	0,234	3,74	0,178	2,96	155,475	176,7	20,9	0,04 4
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	110/04г	250/10	2,0	4,3	10,0	88,0	0,044	12,87	0,07	0,54	165,305	240,8	22,4	0,09
Пельмени отварные с маслом	664/94г	200/10	19,2	19,4	48,94	410,6	-	0,39	-	-	24,4	-	37,2	1,91 4
Компот из свежих плодов	636/04г	200	0,16	-	27,87	114,0	0,012	4,0	0,002	-	17,12	102	3,6	0,952
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			27,98	28,55	117,95	822,5	0,42	21	0,25	3,5	385	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			47,23	48,88	202,3	1410,00	0,72	36	0,43	6,0	660	990,0	150	7,2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи , наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Салат «солнышко» (яйцо, морковь, сыр, яблоко)	ТТК от 10.04.13г.	100	8,522	13,02	8,28	177,48	0,139	7,52	0,146	3,0	207	26,2	33,9	1,8583
Макароны запеченные с сыром.	207/11г	205	9,56	11,17	29,24	272,0	0,107	7,319	0,059	-	71,25	394,8	36,35	1,221
Кисель плодово-ягодный	648/04	200	0,018	-	29,18	116,79	0,004	2,661	0,025	-	-	-	-	0,0047
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Итого:			21,9	24,57	91,3	681,77	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат из свежих огурцов	16/04	100	1,9	5,3	3,5	85,0	0,234	3,74	0,03	2,96	155,475	176,7	20,9	0,044
Борщ Сибирский (с фрикадельками)	111/04 112/04	200/25	2,0	4,3	10,0	149,08	0,044	12,87	0,095	0,54	165,305	240,8	22,4	0,09
Пельмени отварные с маслом	664/94	200/10	19,2	19,4	48,94	410,6	0,047	3,89	-	0,7	24,4	-	37,2	0,97
Компот из свежих плодов	636/04	200	0,16	-	27,87	114,0	0,012	4,0	0,195	-	37,77	102,0	19,4	0,952
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			30,34	30,83	131,77	946,03	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			52,24	54,4	223,07	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Салат витаминный с маслом растительным	ТТК от19.02.13г	60	0,6	6,07	5,77	50,9	0,0292	6,062	0,09	2,3	50,679	97,7	6,3	0,45 2
Омлет натуральный	284/94	165	11,2	7,74	39,87	305,0	0,1128	0,59	0,013	-	86,275	89,1	44,7	1,53 2
Кисель молочный	651/04	200	4,5	5,6	29,83	142,00	0,01	5,761	-	-	117,3	23,6	2,3	0,00 4
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:			19,34	19,71	86,55	590,3	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Салат из свежих помидор и огурцов с маслом раст	20/04г	100	1,85	4,1	3,0	79,0	0,0533	4,74	0,03	2,61	19,45	46,0	14,3	0,04 4
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	124/04г	250/10	2,0	4,3	15,0	88,0	0,0443	3,631	0,07	0,54	65,305	140,8	2,4	0,09
Котлета рыбная «любительская»	390/04г	80	12,08	6,15	1,35	121,5	0,0385	0,28	0,07	0,05	157,9	99,7	20,0	0,50 1
Соус сметанный	600/04г	30	1,2	5,1	2,5	61,0	0,01	-	0,006	-	50,0	26,0	9,0	0,08
Пюре картофельное /капуста свежая тушеная	520/04г 534/04г	100/50	3,35	6,8	19,95	156,0	0,0908	2,819	0,064	0,3	63,645	159,6	27,6	0,78 4
Компот из плодов или ягод сушеных	638/04г	200	-	-	29,62	118,8	0,01	0,43	-	-	-	23,6	2,3	0,13 7
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржаной пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Плоды свежие	368/11г.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,043	9,1	0,01	0,02	6,0	23,8	8,5	1,36 4
Итого:			25,8	27,6	113,76	819,7	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			45,14	47,31	200,31	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б,г	Ж,г	У,г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Салат витаминный с маслом растительным	ТТК от19.0 2.13г.	100	0,84	7,09	7,08	99,25	0,0292	8,542	0,09	2,3	50,679	97,7	6,3	1,124
Омлет с овощами	220/11	195	14,36	10,93	44,57	328,2	0,1424	0,72	0,044	-	105,30	101,08	56,47	1,936
Кисель молочный	651/04	200	4,5	5,6	29,83	142,0	0,01	5,761	-	-	117,3	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Итого:			23,5	24,0	100,0	684,95	0,343	17,5	0,23	2,55	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат из свежих помидор и огурцов с маслом раст.	20/04	100	1,85	4,1	3,0	79,0	0,0533	4,74	0,03	2,61	19,45	46,0	14,3	0,044
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	124/04	250/10	2,0	4,3	15,0	88,0	0,0443	3,631	0,095	0,675	65,305	140,8	2,4	0,09
Котлета рыбная «любительская»	325/94	100	15,6	8,2	1,8	148,0	0,048	2,03	0,09	0,68	177,38	124,6	22,0	0,66
Соус сметанный	600/04	75	1,2	5,1	2,5	61,0	0,0125	-	0,0094	-	57,5	35,0	19,5	0,2
Пюре картофельное /капуста свежая тушеная	520/04 534/04	150/50	4,47	9,06	26,6	190,2	0,126	4,569	0,0856	0,665	60,32	149,2	30,9	1,655
Компот из плодов или ягод сушеных	638/04	200	-	-	29,62	118,8	0,01	0,43	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржаной пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Плоды свежие	368/11	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,043	9,1	0,01	0,02	6,0	23,8	8,5	1,364
Итого:			32,8	32,19	134,68	942,85	0,49	24,5	0,32	4,65	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			56,3	57,09	234,68	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту ры						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масс а порц ии	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б,г	Ж,г	У,г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Сырники из творога	294/94г.	150	14,5	16,7	25,8	273,0	0,0513	-	0,111	2,48	201,8 7	301,95	31,9	1,28
Соус молочный (сладкий)	596/04г	30	1,3	2,9	8,1	62,0	0,0357	-	0,054	-	55,6	79,35	15,8	0,15
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	15	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	-	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Плоды свежие	368/11	150	0,9	-	16,2	86,0	0,113	15,0	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
Итого:			19,94	19,9	84,78	571,4	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Салат из белокочанной и морской капусты с маслом растительным	405/04г	100	1,4	5,1	9,6	92,0	0,047	7,52	0,006	1,85	40,1	67,0	8,5	1,21
Суп Кудрявый (яйцо, картоф., морковь, лук)	ТТК от 17.04.15	250	2,8	5,29	27,5	120,2	0,04	0,005	0,087	0,53	97,8	185,9	24,4	0,07
Бефстроганов	423/04г	100	14,12	9,2	5,4	243,4	0,138	0,985	0,077	0,92	167,6	108,9	24,2	1,29
Каша рассыпчатая гречневая	508/04г.	150	3,5	7,5	20,05	147,0	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423
Компот из апельсинов и яблок	ТТК от 29.04.13	200	0,1	-	25,2	111,1	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,87	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			26,74	27,64	115,4 2	838,6	0,42	17,5	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			46,68	47,54	200,2	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту ры						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци и	Пищевые вещества, г			ЭЦ Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б,г	Ж,г	У,г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Сырники из творога	358/04	200	17,05	19,8	32,2	352,0	0,0656	-	0,128	2,98	190,22	332,6	37,5	1,707
Соус молочный (сладкий)	596/04	60	1,3	2,9	8,1	62,0	0,0714	-	0,087	-	87,9	80,4	21,75	0,807
Чай с сахаром	685/04	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	-	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Плоды свежие	368/11	150	0,9	-	16,2	86,0	0,113	17,5	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
Итого:		-	23,25	23,08	96,1	673,5	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат из белокочанной и морской капусты с маслом растительным	405/04	100	1,4	5,1	9,6	92,0	0,047	7,52	0,006	1,85	40,1	67,0	8,5	1,21
Суп Кудрявый (яйцо, картоф., морковь, лук)	ТТК от 17.04.15	250	2,8	5,29	27,5	120,2	0,04	0,005	0,087	0,53	97,8	185,9	24,4	0,07
Бефстроганов	375/94	150	16,18	11,02	7,9	247,65	0,171	7,985	0,113	1,1	198,05	123,6	31,2	1,87
Каша рассыпчатая гречневая	508/04г.	200	4,8	10,0	27,4	196,0	0,067	-	0,112	0,72	50,0	132,5	33,2	0,993
Компот из апельсинов и яблок	ТТК от 29.04.13	200	0,1	-	25,2	111,1	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		-	32,36	32,24	139,06	954,3	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		-	55,61	55,32	235,16	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша Янтарная (пшено с яблоками)	305/04	250	8,47	11,28	52,08	322,3	0,14	10,58 1	0,07	3,0	34,7	109,0	32,1	1,38
Сыр (порциями)	97/04	15	3,48	4,43	-	54,0	0,01	4,419	0,04	-	70,7	178,0	5,3	0,15
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	-	0,07	-	152,2	102,3	21,3	0,47
Хлеб пшеничный в/с	-	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:			19,06	19,55	82,96	587,5	0,3	15,0	0,18	3,0	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Икра свекольная	78/04г	100	2,2	7,6	12,4	128,0	0,007	5,12	0,158	1,577	32,24	72,7	15,0	0,893
Суп картофельный с бобовыми	139/04	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131
Птица отварная с соусом	439/94г 528/94	75/50	9,8	6,88	0,28	103,1	0,071	-	0,003	0,067	108,21	109,0	15,5	0,12
Рагу овощное	541/11	150	2,45	9,15	12,26	145,5	0,090 8	4,819	0,034	1,3	142,61	195,0	27,6	0,784
Напиток из шиповника	705/04	200	0,4	-	23,6	94,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	1,007
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Плоды свежие	368/11	100	1,6	0,4	15,0	60,0	0,06	0,621	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
Итого:			27,37	28,18	113,48	822,5	0,42	21,0	0,25	3,0	385,0	577,5	87,5	5,205
Всего за день:			46,43	47,73	196,44	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша Янтарная (пшено с яблоками)	305/04	250	8,47	11,28	52,08	322,3	0,14	10,581	0,07	3,0	34,7	109	32,1	1,38
Сыр порционно	97/04	30	5,39	7,19	-	108,0	0,06	6,919	0,09	-	92,98	193,85	23,675	0,247
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	-	0,07	-	152,2	102,3	21,3	0,47
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Итого:			21,73	22,39	94,25	664,6	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Икра свекольная	78/04	100	2,2	7,6	12,4	128,0	0,007	5,12	0,157	2,077	32,24	72,7	15,0	0,89
Суп картофельный с бобовыми	139/04	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,13
Птица отварная с соусом	439/94 528/94	100/75	13,0	7,17	1,37	132,85	0,095	-	0,042	0,656	133,16	137,75	23,4	1,153
Рагу овощное	541/11	200	4,0	10,2	16,4	194,0	0,114	8,319	0,069	1,411	197,27	189,75	35,5	1,82
Напиток из шиповника	705/04	200	0,4	-	23,6	94,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	1,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Плоды свежие	368/11	100	1,6	0,4	12,38	60,0	0,06	0,621	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
Итого:			32,48	31,8	129,91	963,2	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			54,21	54,19	224,16	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Запеканка из творога с соусом шоколадным	366/04 616/04	150/30	15,53	17,7	43,4	408,1	0,129	15,0	0,12	1,9	107,6 2	217,3	25,4	1,8
Чай с молоком	630/94г	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,9 8	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:			20,17	19,6	80,38	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Винегрет овощной с маслом растительным	71/04г	100	3,4	10,2	6,8	127,55	0,03	5,06 2	0,095	2,56	13,97 4	67,0	13,8	0,50 1
Рассольник ленинградский со сметаной	132/04г	250/10	5,25	3,9	25,95	168,55	0,08	3,68 1	0,076	0,54	23,48 6	155,8	22,4	0,69
Плов	403/94г	250	11,46	11,9	26,05	257,5	0,125	-	0,069	0,2	324,8 4	254,7	34,2	0,83 2
Напиток клюквенный	700/04г	200	0,4	-	24,9	97,0	0,012	8,23 7	-	-	-	34,0	2,5	0,00 7
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Плоды свежие	368/11	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,043	4,02	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,97
Итого:			26,03	26,95	119,44	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			46,2	46,55	199,82	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	970,0	150,0	7,2

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп- туры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Запеканка из творога с соусом молочным	366/04 596/04	150/50	17,93	21,7	53,85	482,8	0,179	17,5	0,17	2,4	128,27	249,0	36,95	2,88 4
Чай с молоком	630/94	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,16 6
Итого:			23,33	23,68	95,75	685,3	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Винегрет овощной с маслом растительным	71/04	100	3,4	10,2	6,8	127,55	0,03	5,062	0,095	2,56	13,974	67,0	13,8	0,50 1
Рассольник ленинградский сметаной	132/04	250/10	5,25	3,9	25,95	168,55	0,08	3,681	0,076	0,54	23,486	155,8	22,4	0,69
Плов	403/94	275	13,86	16,3	28,35	315,05	0,172			2,1				
Напиток клюквенный	700/04	200	0,4	-	24,9	97,0	0,012	8,237	-	-	-	34,0	2,5	0,00 7
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Плоды свежие	368/11	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,043	7,52	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,97
Итого:			30,79	31,63	126,35	942,5	0,49	24,5	0,32	5,4	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			54,12	55,31	222,1	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша молочная «дружба»	ТТК от 30.10.13	200/5	4,1	4,94	26,86	177,18	0,078	-	0,08	0,9	58,73	174,2	14,1	1,574
Бутерброд с маслом сливочным 72%	1/04г.	30/10	4,58	5,95	23,24	84,95	0,045	-	0,04	0,8	15,6	59,7	7,2	0,5
Сыр порционно	97/04г.	30	5,6	6,6	-	108,0	0,026	-	0,007	-	80,16	14,4	10,6	0,3
Кофейный напиток на молоке	692/04г	200	4,63	3,02	18,39	118,17	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Плоды свежие	368/11	150	0,9	-	16,2	86,0	0,149	17,5	0,015	0,02	0,13	8,0	8,5	0,5
Итого:			19,81	20,51	84,69	574,3	0,3	17,5	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Салат «Полоньский»	24/04г.	100	2,02	9,13	7,18	127	0,0593	14,52	0,193	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/04г 112/04г	25/250	3,56	2,83	15,08	183,3	0,108	0,39	-	0,495	98,45	112,0	22,8	0,971
Рыба, тушенная в томате с овощами.	374/04г .	100	11,87	6,1	8,7	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	133,35	178,7	29,0	0,581
Пюре картофельное	520/04г	150	3,15	7,75	25,9	173	0,0642	2,77	0,037	-	130,4	147,0	26,85	0,278
Компот из плодов или ягод сушеных.	638/04г	200	0,4	-	27,4	106,0	0,01	0,75	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			25,75	26,36	111,9	835,7	0,42	24,5	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			45,56	46,87	196,59	1410,0	0,72	42,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества,г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша молочная «дружба»	ТТК от 30.10.13	200/5	4,1	4,94	26,86	177,18	0,078	-	0,08	0,9	58,73	174,2	14,1	1,574
Бутерброд с маслом сливочным 72%	1/04г.	50/7	6,97	8,78	29,1	172,8	0,095	-	0,09	1,3	40,66	97,2	17,2	1,75
Сыр порционнно	97/04г.	30	5,6	6,6	-	108,0	0,026	-	0,007	-	80,1	14,4	10,6	0,23
Кофейный напиток на молоке	692/04	200	4,63	3,02	18,39	118,17	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Плоды свежие	368/11	150	0,9	-	16,2	86,0	0,149	17,5	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
Итого:			22,2	23,34	90,55	662,15	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат «Полоньинский»	24/04г	100	2,02	9,13	7,18	127	0,0593	14,52	0,193	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/04г 112/04	25/250	3,56	2,83	15,08	183,3	0,108	0,39	-	0,495	98,45	112,0	22,8	0,971
Рыба, тушенная в томате с овощами	374/04	200	15,6	10,65	8,4	158,0	0,083	1,86	0,1005	1,855	147,0	198,7	35,83	1,081
Пюре картофельное	520/04	200	4,2	9,0	30,2	204,0	0,0767	7,18	0,0265	-	140,4	150,5	35,82	0,928
Компот из плодов или ягод сушеных.	638/04	200	0,4	-	27,4	106,0	0,01	0,75	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			32,86	32,44	129,72	965,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			55,06	55,78	220,27	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	366/04г 619/04г	150 /50	12,28	15,41	45,27	383,05	0,15	15,0	0,11	2,5	142,47	101,05	36,45	1,36 4
Какао с молоком	693/04г	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	-	0,07	-	152,2	102,3	21,3	0,47
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,16 6
Итого:			19,39	19,25	83,52	594,25	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Икра свекольная, яйцо вареное	78/04г 337/04	60/40	2,4	7,6	13	132,0	0,0593	9,52	0,101	1,85	32,24	79,05	22,25	1,03 3
Суп картофельный с макаронными изделиями	140/04г	250	2,2	2,83	17,14	104,75	0,0443	3,631	0,07	0,54	65,305	140,8	2,4	0,09
Биточки с соусом томатным	282/11г 587/04г	80/30	14,6	14,6	13,4	183,1	0,0385	0,28	0,05	1,11	134,35 5	118,65	20,0	1,50 1
Рагу овощное	541/04	150	2,0	3,06	17,65	165,0	0,1359	4,39	0,029	-	130,4	147,0	36,85	0,27 8
Напиток из брусники	ТТК от28.04.1 3	200	0,4	-	27,4	106,0	0,012	3,18	-	-	-	34,0	2,6	0,00 3
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,8
Итого:			26,32	28,64	116,23	815,75	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			45,71	47,89	199,75	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	297/94г 619/04г	200/50	14,68	19,02	53,55	443,95	0,204	17,5	0,16	3,0	126,05	318,7	48,95	2,614
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	-	0,07	-	152,2	102,3	21,3	0,47
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Итого:			22,55	22,94	95,72	678,25	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Икра свекольная, яйцо вареное	78/04 337/04	60/40	2,4	7,6	13	132	0,0593	9,52	0,101	1,85	32,24	79,05	3,15	1,033
Суп картофельный с макаронными изделиями	140/04	250	2,2	2,83	17,14	104,75	0,0443	3,631	0,07	0,54	65,305	140,8	2,4	0,09
Биточки с соусом томатным	451/04г 587/04г	100/60	16,32	17,46	14,9	272,45	0,0385	3,649	0,085	1,81	146,175	124,0	37,0	2,171
Рагу овощное	541/04	200	2,95	4,08	21,05	147,0	0,1829	4,52	0,064	-	142,23	165,15	54,75	0,853
Напиток из брусники	ТТК от28.04.13	200	0,4	-	27,4	106	0,012	3,18	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			31,35	32,8	134,95	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			53,9	55,74	230,67	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп- туры	Масса пор- ции	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Салат «Степной» из разных овощей	25/04г	100	2,7	5,2	8,86	72,0	0,0293	8,15	0,083	1,85	23,49	58,2	16,34	0,72
Омлет натуральный	284/94	165	11,1	13,0	4,32	245,1	0,10	1,07	-	-	149,44	151,15	19,8	1,68
Чай с молоком	630/94г	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	84,54	172,0	11,61	-
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	0,5
Плоды свежие	368/11	150	1,6	-	30,18	91,0	0,09	5,78	0,037	0,05	0,13	7,95	10,95	0,1
Итого:			20,04	20,1	80,34	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Салат из сыра, яблок и огурцов	62/04г.	80	3,96	4,76	4,08	103,4	0,0593	6,385	0,069	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Борщ с фасолью и картофелем	116/04г	250/10	3,9	5,4	15,7	118,0	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Котлеты мясо- картофельные по– хлыновски с маслом.	417/94	80/8	10,27	10,5	13,3	178,2	0,048	0,03	0,09	0,68	177,38	124,6	22,0	0,66
Рис отварной	511/04г.	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	87,02	104,7	31,75	0,729
Компот из свежих плодов	631/04г	200	0,2	-	35,8	142,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано- пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		-	26,3	27,06	118,47	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		-	46,34	47,16	198,81	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Салат «Степной» из разных овощей	25/04	100	2,7	5,2	8,86	72,0	0,0293	3,52	0,083	1,85	23,49	58,2	16,34	0,72
Омлет натуральный	284/94	210/10	12,6	16,2	5,67	268,1	0,12	1,42	-	-	170,07	179,85	26,6	3,0
Чай с молоком	630/94	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	84,54	172,0	11,61	-
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	0,43
Плоды свежие	368/11	200	1,6	-	34,83	104,0	0,14	12,95	0,065	0,006	0,15	10,95	15,7	0,1
Итого:			22,3	23,38	91,26	646,6	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат из сыра, яблок и огурцов	62/04г	100	4,96	5,95	5,1	129,25	0,064	9,971	0,086	2,31	0,125	72,75	3,94	1,29
Борщ с фасолью и картофелем	116/04	250/10	3,9	5,4	15,7	118,0	0,05	5,505	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Котлеты мясо- картофельные по- хлыновски с соусом красным основным	417/94 528/94	80/50	11,58	13,24	16,52	216,6	0,054	0,034	0,116 5	0,8	189,195	129,08	29,51	1,107
Рис отварной	511/04г	200	4,3	7,8	24,9	188	0,157	-	0,028 5	0,56	98,83	109,17	39,25	1,176
Компот из свежих плодов	631/04	200	0,2	-	35,8	142,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		-	32,02	33,22	139,48	981,2	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		-	54,32	56,6	233,74	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту ры						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б,г	Ж,г	У,г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Галушки творожные с маслом	367/04	150/5	12,2	14,6	33,47	303,03	0,19	15,239	0,18	2,5	140,3	365,7	56,4	1,996
Кисель молочный	651/04	200	4,5	5,6	29,83	187,72	0,01	5,761	-	-	117,3	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:			19,74	20,5	82,98	583,15	0,3	21,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Винегрет овощной	71/04	100	3,4	10,2	6,8	127,55	0,03	5,062	0,096	2,442	0,97	67,0	3,8	0,667
Рассольник домашний со сметаной	131/04г	250/10	2,2	4,5	12,7	126,9	0,108	1,95	0,017	0,003	98,45	112,0	22,8	0,971
Рыба запеченная под овощами	ТТК от 2.12.14г.	300	12,6	6,0	7,49	152,5	0,0758	3,568	0,1	1,055	132,4 8	159,5	28,05	1,081
Пюре картофельное	520/04г	150	3,15	6,75	25,9	173	0,0642	2,77	0,037	-	130,4	147,0	26,85	0,278
Компот из плодов или ягод сушеных	638/04г.	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб/ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			26,87	28,0	112,13	826,85	0,42	15,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			46,61	48,5	195,11	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Галушки творожные с маслом	367/04	200/10	14,7	17,2	40,17	394,28	0,24	15,239	0,23	3,0	160,95	397,4	67,95	3,08
Кисель молочный	651/04	200	4,5	5,6	29,83	187,72	0,01	5,761	-	-	117,3	23,6	2,3	0,00 4
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,16 6
Итого:			23,0	23,18	94,6	697,5	0,35	21,0	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Винегрет овощной	71/04	100	3,4	10,2	6,8	127,55	0,03	5,062	0,09 6	2,44 2	0,97	67,0	3,8	0,66 7
Рассольник домашний со сметаной	131/04	250/10	2,2	4,5	12,7	126,9	0,108	1,95	0,01 7	0,00 3	98,45	112,0	22,8	0,97 1
Рыба запеченная под овощами	ТТК от 2.12.14	350	12,71	9,28	16,44	162,5	0,134	6,158	0,18 1	1,75 5	146,13	179,5	34,88	1,58 1
Пюре картофельное	520/04	200	4,2	9,0	30,2	204,0	0,117	7,18	0,02 6	-	140,4	150,5	35,82	0,92 8
Компот из плодов или ягод сушеных	638/04г	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,00 3
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб/ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			32,39	33,81	139,2	930,3	0,49	21,0	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			55,39	56,99	233,8	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша молочная вязкая пшеница	257/94г	200/10	5,14	4,06	42,52	282,10	0,179	15,0	0,063	1,7	27,04	236,1	23,4	1,73
Бутерброд с маслом сливочным 72%	1/04г.	30/10	4,58	5,95	23,24	85,0	0,045	-	0,04	0,8	15,6	59,7	7,2	0,5
Сыр порционно	97/04г.	30	5,6	6,6	-	108,0	0,026	-	0,007	-	80,16	14,4	10,6	0,3
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	-	0,07	-	152,2	102,3	21,3	0,47
Итого:			19,39	20,15	83,33	593,9	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%														
Салат рыбный с яйцом	ГТК от 20.01.14г	100	9,45	15,37	16,93	138,15	0,083	6,431	0,133	2,51	23,95	72,7	15,0	0,89
Суп картофельный с клецками	85/11г	25/250	3,0	2,13	18,39	190,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131
Жаркое по- домашнему	394/94	50/250	8,63	8,36	29,2	246,16	0,154	10,45 8	0,052	0,938	259,197	320,9	50,81	0,639
Кисель плодово-ягодный	648/04г	200	-	-	20,18	116,79	0,004	2,661	0,025	-	-	22,4	2,19	0,004 7
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			25,8	26,41	112,34	816,1	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			45,19	46,56	195,67	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б,г	Ж,г	У,г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша молочная вязкая пшеница	257/94г	200/10	5,14	4,06	42,52	282,10	0,179	15,0	0,063	1,7	27,04	236,1	23,4	1,73
Бутерброд с маслом сливочным 72%	1/04г.	30/10	4,58	5,95	23,24	85,0	0,045	-	0,04	0,8	15,6	59,7	7,2	0,5
Сыр порционно	97/04г.	30	5,6	6,6	-	108,0	0,026	-	0,007	-	80,16	14,4	10,6	0,3
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05		0,07	-	152,2	102,3	21,3	0,47
Фрукты свежие	368/11	120	3,91	36,93	13,87	104,4	0,05	2,5	0,05	0,5	25,0	37,5		
Итого:			23,3	24,08	97,2	698,3	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат рыбный с яйцом	ТТК от 20.01.14 г.	100	9,45	15,37	16,93	138,15	0,083	6,431	0,133	2,51	23,29	72,7	15,0	0,89
Суп картофельный с клецками	85/11г	25/250	3,0	2,13	18,39	190,0	0,049	1,45	0,04	0,05 2	79,153	103,5	16,1	1,131
Жаркое по- домашнему	394/94	75/250	12,38	16,72	28,76	297,21	0,201	13,958	0,122	1,63 8	283,51	344,4	66,61	2,125
Кисель плодово-ягодный	648/04г	200	-	-	20,18	116,79	0,004	2,661	0,025	-	-	22,4	2,19	0,004
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			31,91	32,05	127,72	929,5	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			55,21	56,13	224,92	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ Рецеп туры	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б,г	Ж,г	У,г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Вареники отварные	ТТК от 15.04.15.	200/10	10,52	16,11	51,7	341,5	0,078	2,89	0,116	0,9	38,72	195,6	21,35	2,198
Сыр (порциями)	97/04	30	5,6	6,6	-	108	0,026	-	0,007	1,05	119,02	34,2	10,6	0,22
Чай с лимоном	686/04	200	0,3	-	15,2	60,0	0,002	2,6	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие	368/11	150	3,04	-	5,6	29,23	0,144	12,0 1	0,037	0,27	0,13	35	16,2	0,54
Итого:			23,26	23,09	97,1	654,23	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Икра морковная	78/04	100	2,2	7,6	11,4	128	0,009	1,04	0,168	2,09	6,29	63,7	7,0	0,893
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	142/04 179/04	25/250	6,4	8,62	20,5	200,5	0,05	4,59	0,007	0,53	47,8	88,0	18,6	0,571
Гуляш	401/94	125	12,32	8,55	18,08	191,38	0,14	16,4 7	0,045	0,26	131,88	86,8	17,8	1,493
Каша рассыпчатая пшеничная	508/04г	180	4,8	8,0	29,4	169,34	0,067	-	0,04	0,72	50,0	132,5	33,2	0,993
Напиток из брусники	700/04	200	0,1	-	24,9	97,0	0,071	2,4	0,06	0,6	149,98	172,0	23,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			32,9	33,6	138,14	973,57	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			56,16	56,69	235,24	1627,8	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2
Итого за 12 дней:		-	648,0	662,4	2757,6	19533,6	10,08	504	6,6	86,4	8640,0	12960,	2160,0	122,4
Итого соотношение за день:		-	1	1	4,3	-								

Примерное меню разработали сотрудники НГ МУЦ «Школьное питание»:

Начальник отдела общественного питания И.А.Червонная

Ведущий технолог Е.И.Васюта

Технолог Т.С.Петророва