

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Примерное меню для учащихся 7-11 лет на сентябрь-февраль.
3. Набор пищевых продуктов (нетто в граммах) на 1 ребенка в среднем за 10 дней с учетом кратности приемов пищи (учащиеся 7-11 лет, сентябрь-февраль).
4. Примерное меню для учащихся 7-11 лет на март-май.
5. Набор пищевых продуктов (нетто в граммах) на 1 ребенка в среднем за 10 дней с учетом кратности приемов пищи (учащиеся 7-11 лет, март-май).
6. Примерное меню для учащихся 12-18 лет на сентябрь-февраль.
7. Набор пищевых продуктов (нетто в граммах) на 1 ребенка в среднем за 10 дней с учетом кратности приемов пищи (учащиеся 12-18 лет, сентябрь-февраль).
8. Примерное меню для учащихся 12-18 лет на март-май.
9. Набор пищевых продуктов (нетто в граммах) на 1 ребенка в среднем за 10 дней с учетом кратности приемов пищи (учащиеся 12-18 лет, март-май).
10. Среднее распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

Пояснительная записка

Примерное меню для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения муниципального образования «Город Архангельск» «Средняя школа № 93» составлено в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г. N 45.

Использованы следующие материалы:

- Методические рекомендации, разработанные ГУ НИИ питания РАМН и Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях» (МР. № 01100/8605-07-34);

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, М., Делфи плюс, 2017;

- технология и организация питания в образовательных организациях, под ред. М.П.Могильного, М., Делфи плюс, 2014;

- программа «Школа: Питание»;

- сборники рецептов:

- Технологические карты 282 блюда (Школа), Уфа (программа «Школа: Питание»);

- Технологические карты 691 блюдо, Пермь (программа «Школа: Питание»);

- 1101 рецептура блюд для детского сада и школы, Москва (программа «Школа: Питание»);

- 773 блюда для образовательных учреждений (программа «Школа: Питание»);

- 1240 блюд для интерната, школы, сада, Москва (программа «Школа: Питание»).

В рационе питания используются:

- соль йодированная;
- горошек зеленый мозговых сортов консервированный промышленного производства;
- кукуруза сахарная консервированная промышленные производства;
- огурцы, помидоры свежие и консервированные промышленного производства;
- молоко пастеризованное 3,2% жирности;
- молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности;
- сметана пастеризованная 15% жирности;
- кефир 2,5% жирности;
- витаминизированный напиток «Валетек»;
- шоколадный витаминизированный напиток «Nesquik».

Примерное меню составлено для учащихся 7-11 лет с учетом трехразового питания (завтрак, обед, полдник), для учащихся 12-18 лет с учетом двухразового питания (завтрак, обед).

Примерное меню для учащихся 7-11 лет на сентябрь-февраль.

День: День 1(понедельник)

Возраст: Школьники 7-11 лет сентябрь -
я февраль
катег

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
243	Сосиска "Молочная" отварная с маслом	50/5	9,70	6,80	5,90	87,90	0,00	0,00	0,00	0,70		9,60	99,70	8,70	0,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,96	8,15	81,85	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80		19,76	571,90	181,10	6,08
15	Сыр (порциями) "Российский"	30	6,96	8,88	0,00	107,00	0,01	0,51	0,78	0,15		569,00	180,00	10,80	0,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,17	0,07	17,69	88,99	0,00	0,57	0,00	0,06		15,61	7,90	5,71	0,99
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			30,67	24,40	106,39	1138,65	0,64	1,08	0,78	2,27		623,57	877,40	212,91	8,73
	ОБЕД														
22-у	Салат "Здоровье" с растительным маслом	100	5,00	9,60	7,00	77,00	0,09	9,68	0,00	19,80		57,00	88,80	18,11	0,79
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,07	8,10	11,97	107,58	0,10	8,78	0,00	5,78		59,18	86,76	59,18	0,96
107	Фрикадельки рыбные с соусом молочным	50/30	11,91	5,87	10,78	71,50	0,11	1,66	0,08	0,85		100,78	185,98	60,00	1,16
142	Картофель и овощи тушеные	150	5,77	10,99	59,66	180,00	0,16	16,68	0,06	7,59		57,16	79,56	56,56	1,00
348	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,05	58,89	118,00	0,00	0,70	0,00	0,16		59,98	11,86	6,75	0,90
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			35,97	36,10	150,21	742,80	0,60	37,50	0,14	35,50		353,20	566,76	217,20	6,95
	ПОЛДНИК														
429	Булочка "Веснушка"	60	7,90	7,06	57,90	179,00	0,07	0,00	0,01	1,91		11,70	97,58	18,50	0,77
378	Чай с молоком	50/50/15	1,87	1,78	18,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00		156,90	95,80	18,80	0,91
			9,77	8,84	76,81	259,99	0,17	1,78	0,01	1,91		168,60	193,38	37,30	1,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,41	69,34	333,41	2141,44	1,40	40,35	0,93	39,67		1145,36	1637,53	467,41	17,36

День: День 2 (вторник)

Возраст: 7-11 лет
 Категория: школьники
 Дата: 7-11 сентября
 Категория: февраль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
498	Тефтели мясные рубленые	80	7,50	10,10	7,00	181,00	0,09	1,80	0,02	1,78		52,00	90,00	17,00	0,80
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18		19,65	79,69	9,90	0,50
202	Макаронные изделия отварные	150	7,89	0,90	95,86	508,90	0,08	0,00	0,00	1,09		19,95	99,86	11,80	1,19
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,77	0,06	1,19	6,60	0,02	8,58	0,00	0,51		9,50	7,80	6,00	0,57
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00		19,51	9,80	5,80	0,79
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	97,00	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			19,99	18,31	150,10	1045,34	0,32	26,87	0,04	4,62		146,20	316,04	66,10	9,90
	ОБЕД														
39-у	Салат "Студенческий" с растительным маслом	100	7,00	8,00	9,66	177,00	0,08	11,79	0,00	0,85		16,00	95,99	55,17	0,89
55-у	Свекольник на курином бульоне	250	5,00	8,00	19,00	117,00	0,08	10,68	0,00	5,90		71,00	89,60	56,16	1,56
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом, соус молочный	115/30	16,68	19,89	95,81	758,00	0,60	9,79	0,02	7,66		75,98	597,19	106,19	7,86
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	16,00	0,00	1,89	0,00	0,06		580,00	6,65	7,69	0,86
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			36,15	37,38	135,48	1256,72	0,90	34,15	0,02	15,79		762,08	903,23	241,81	13,31
	ПОЛДНИК														
438	Булочка с корицей	60	9,86	7,15	59,78	169,00	0,08	0,18	0,01	1,56		15,09	98,18	8,07	0,89
385	Молоко 3,2% жирности кипяченое	200	8,80	8,00	9,60	107,00	0,08	5,60	0,09	0,00		590,00	180,00	58,00	0,50
			18,66	15,15	69,38	276,00	0,16	5,78	0,10	1,56		605,09	278,18	66,07	1,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,80	70,84	354,96	2578,06	1,37	66,80	0,15	21,97		1513,37	1497,44	373,97	24,59

День: День 3 (среда)

Возраст: Школьники 7-11 лет
Дата: сентябрь - февраль
Категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	100/20	7,59	6,91	79,90	187,00	0,10	0,86	0,06	1,12	180,87	557,06	18,88	0,97
382	Какао с молоком	200	9,08	7,89	17,88	118,60	0,06	1,88	0,05	0,00	185,55	159,86	51,79	0,98
1,6	Бутерброд с колбасой Докторской с маслом сладко-сливочным	10/20/30	7,66	10,78	99,71	591,00	0,19	0,00	0,01	1,81	19,60	85,90	59,19	1,80
			24,33	25,58	197,49	896,60	0,35	2,74	0,12	2,93	386,02	802,82	129,86	3,75
	ОБЕД													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	100	1,68	9,15	7,59	75,90	0,09	6,86	0,00	1,88	58,77	91,61	18,79	1,71
101	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными) на курином бульоне	250	1,98	5,70	15,10	88,78	0,10	8,58	0,00	1,56	56,70	88,98	55,78	0,88
291	Плов из цыпленка	150	15,71	7,88	56,81	559,00	0,08	9,82	0,02	0,78	79,79	171,81	90,87	1,99
348	Компот из изюма	200	0,79	0,10	57,60	98,90	0,00	0,99	0,00	0,58	50,75	15,96	17,15	0,99
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76	9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
			27,63	24,32	139,01	1011,30	0,41	26,25	0,02	6,12	265,11	482,16	199,19	7,71
	ПОЛДНИК													
420	Сосиска "Школьная" запеченная в тесте	100	8,08	17,89	17,90	571,00	0,19	0,00	0,01	1,81	569,76	109,96	59,19	1,80
386	Кефир 2,5% жирности	200	8,80	8,00	8,00	100,00	0,08	1,90	0,09	0,00	590,00	180,00	58,00	0,50
			16,88	25,89	25,90	671,00	0,27	1,90	0,10	1,81	1159,76	289,96	117,19	2,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,84	75,79	362,40	2578,90	1,03	30,89	0,24	10,85	1810,89	1574,94	446,23	13,76

День: День 4 (четверг)

Возр

астна Школьники 7-11 лет сентябрь -

я февраль

катег

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
85-у	Рыбные хлебцы	105	15,00	9,00	8,90	189,00	0,09	0,80	0,05	7,08		99,00	177,01	59,90	0,91
326	Соус молочный	50	1,07	5,65	7,88	91,90	0,02	0,16	0,02	0,08		75,92	58,98	9,70	0,10
312	Пюре картофельное	150	9,08	6,90	57,56	187,00	0,18	59,55	0,00	0,59		99,70	118,96	77,00	1,79
Н	Овощи консервированные (кукуруза)	30	0,51	0,07	7,87	7,60	0,02	1,97	0,00	0,07		9,10	19,00	9,50	0,18
378	Чай с молоком	50/50/10	1,87	1,78	18,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00		156,90	95,80	18,80	0,91
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			29,41	23,90	102,07	653,25	0,45	64,26	0,07	8,38		450,21	487,65	181,50	4,43
	ОБЕД														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,56	0,17	55,58	98,70	0,06	9,07	0,00	0,76		71,71	76,05	77,76	0,91
84	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	250	7,88	8,15	19,18	157,78	0,10	6,70	0,00	5,96		89,18	99,80	79,98	1,76
289	Рагу из цыпленка	150/25	15,86	17,75	18,51	517,00	0,07	11,76	0,02	1,96		76,81	108,51	78,70	1,96
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,59	0,15	71,76	199,80	0,00	98,80	0,00	0,70		18,70	6,79	5,75	0,56
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
338	Фрукт свежий	150	0,90	0,90	19,70	97,00	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			34,26	28,61	186,64	1259,00	0,44	136,33	0,02	11,20		291,50	415,95	267,79	12,83
	ПОЛДНИК														
427	Булочка "Октябренок"	80	9,09	7,75	77,99	197,00	0,16	0,08	0,00	1,72		151,60	179,10	77,11	1,09
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00		19,51	9,80	5,80	0,79
			9,26	7,80	96,50	262,00	0,16	5,90	0,00	1,72		171,11	188,89	82,91	1,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,93	60,31	385,21	2174,25	1,05	206,48	0,09	21,29		912,82	1092,49	532,19	19,14

День: День 5 (пятница)

Возр

астна Школьники 7-11 лет сентябрь -

я февраль

катег

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
211	Омлет с сыром с маслом	95/5	7,17	11,77	1,05	179,00	0,10	0,18	0,20	0,77		109,90	506,90	8,77	1,10
16	Колбаса полукопченая порциями	30	9,87	7,07	1,09	157,00	0,09	0,00	0,00	0,18		7,80	60,60	7,80	0,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,16	5,68	18,99	100,60	0,09	1,70	0,05	0,00		158,78	90,00	19,00	0,19
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			26,08	25,02	22,08	533,36	0,33	1,88	0,25	1,51		286,08	675,40	42,17	2,50
	ОБЕД														
32-у	Салат "Школьный" с растительным маслом	100	5,00	7,00	90,00	159,00	0,09	9,68	0,00	19,80		77,00	88,80	18,11	0,79
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,80	8,57	16,87	198,58	0,56	8,86	0,00	5,96		95,68	88,10	78,88	5,08
269	Котлета особая	55	8,91	8,80	6,67	177,00	0,09	0,18	0,06	0,97		16,80	99,70	17,15	1,71
139	Капуста тушеная	100	5,09	7,68	7,89	77,00	0,07	17,08	0,00	1,98		88,78	90,69	50,88	0,87
125	Картофель отварной (с маслом)	100/5	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20		17,66	88,79	50,72	0,82
127-Н	Компот из свежемороженных ягод	200	0,66	0,08	85,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80		85,98	87,99	17,96	0,70
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			40,98	41,58	226,38	1084,10	1,10	56,46	0,11	31,02		401,00	657,87	250,30	12,11
	ПОЛДНИК														
428	Булочка школьная	60	8,01	1,95	56,91	198,00	0,09	0,00	0,00	1,75		17,80	96,10	19,80	0,89
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,58	50,76	88,50	0,05	100,00	0,00	0,76		51,79	7,99	7,99	0,69
			8,69	2,53	107,67	286,50	0,14	100,00	0,00	2,51		69,59	104,09	27,79	1,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,75	69,13	356,13	1903,96	1,57	158,33	0,36	35,04		756,67	1437,35	320,26	16,18

День: День 6 (понеделник)

Возраст: Школьники 7-11 лет сентябрь -
я февраль

катег

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
243	Колбаса "Докторская" ("Молочная") отварная	55	9,88	6,88	5,58	169,00	0,09	0,00	0,06	0,60		18,81	90,99	10,00	0,91
305	Рис припущенный	150	9,86	8,79	98,90	566,60	0,09	0,00	0,00	0,76		7,55	80,80	58,79	0,68
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18		19,65	19,69	9,90	0,50
15	Сыр "Российский" (порциями)	30	6,96	8,88	0,00	107,00	0,01	0,51	0,78	0,15		569,00	180,00	10,80	0,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,17	0,07	17,69	88,99	0,00	0,57	0,00	0,06		15,61	7,90	5,71	0,99
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			29,63	30,92	130,93	1118,43	0,25	1,75	0,85	2,30		640,21	397,28	101,80	4,13
	ОБЕД														
33-у	Салат "Пестрый" с растительным маслом	100	1,00	9,80	10,00	88,00	0,07	8,67	0,00	50,10		58,00	60,95	70,19	1,70
85-М	Борщ сибирский на курином бульоне	250	6,58	9,80	17,78	150,80	0,08	8,78	0,00	5,78		65,80	557,80	75,80	1,80
235	Шницель рыбный натуральный	80	8,17	8,70	6,19	109,00	0,08	5,91	0,02	7,75		96,75	157,72	18,99	1,90
142	Овощи, тушеные в соусе	150	5,77	8,99	51,88	170,00	0,16	16,68	0,06	7,59		57,16	159,55	56,56	1,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,90	57,60	119,80	0,05	0,80	0,00	0,76		75,50	55,99	7,99	0,69
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
338	Фрукт свежий	150	0,90	0,90	19,70	97,00	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			30,67	40,58	165,06	923,32	0,64	50,84	0,07	73,80		388,31	1116,81	255,12	14,73
	ПОЛДНИК														
434	Булочка "Молочная"	60	9,69	0,99	57,98	151,00	0,08	0,17	0,01	0,75		70,50	61,78	18,70	0,77
382	Какао с молоком	200	9,08	7,89	17,88	118,60	0,06	1,88	0,05	0,00		185,55	159,86	51,79	0,98
			18,77	8,88	75,86	269,60	0,14	2,05	0,06	0,75		256,05	221,64	70,49	1,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,07	80,38	371,85	2311,35	1,03	54,64	0,99	76,85		1284,57	1735,72	427,41	20,61

День: День 7 (вторник)

Возр

астна Школьники 7-11 лет сентябрь -

я февраль

катег

катег	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
		ЗАВТРАК																
	102-у	Котлета "Школьная" (с соусом)	50/30	10,00	10,00	15,00	507,00	0,07	0,86	0,06	1,98	18,00	79,87	11,99	0,76			
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,96	8,15	81,85	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80	19,76	571,90	181,10	6,08			
	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,51	0,07	0,87	7,60	0,02	1,97	0,00	0,07	8,10	9,00	9,50	0,18			
	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00	19,51	9,80	5,80	0,79			
	Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55			
				24,52	18,77	117,18	1434,36	0,71	8,65	0,06	3,41	74,97	688,47	214,99	8,36			
		ОБЕД																
	49	Салат Витаминный с кукурузой	100	5,80	6,50	55,10	189,90	0,05	18,88	0,00	8,97	71,90	97,10	58,71	0,80			
	93	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250	1,87	8,98	9,58	68,78	0,06	9,88	0,00	5,78	97,78	76,78	19,58	0,78			
	270	Котлета Московская	71	8,97	10,89	18,89	199,00	0,10	0,11	0,02	1,58	19,80	86,78	8,98	0,98			
	125	Картофель отварной (с маслом)	150/5	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20	17,66	85,78	50,72	0,82			
	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,50	50,50	86,60	0,86	9,00	0,00	8,00	50,00	50,00	50,00	5,80			
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76	9,50	95,90	10,00	1,59			
	Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55			
				30,16	36,32	153,97	841,00	1,31	57,78	0,07	25,85	276,24	510,24	204,59	11,32			
		ПОЛДНИК																
	421	Сдоба обыкновенная	60	7,88	5,76	59,88	171,00	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	99,90	19,80	0,69			
	386	Кефир 2,5% жирности	200	8,80	8,00	8,00	100,00	0,08	1,90	0,09	0,00	590,00	180,00	58,00	0,50			
				16,68	13,76	67,88	271,00	0,15	1,90	0,11	0,69	601,00	279,90	77,80	1,19			
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,36	68,85	339,03	2546,36	2,18	68,33	0,24	29,94	952,20	1478,60	497,37	20,86			

День: день 8 (среда)

Возраст: 7-11 лет
Дата: 7-11 лет
Сентябрь -
февраль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сметаной	100/20	10,57	7,79	19,60	189,00	0,10	0,76	0,10	0,59	176,92	580,62	18,90	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,16	5,68	18,99	100,60	0,09	1,70	0,05	0,00	158,78	90,00	19,00	0,19
209	Яйцо вареное	40	8,08	9,60	0,58	67,00	0,07	0,00	0,10	0,59	55,00	76,80	98,00	1,00
1	Бутерброд с маслом сладко-сливочным	/10/30	5,76	7,99	19,89	176,00	0,07	0,00	0,90	0,78	8,90	55,80	9,50	0,78
			31,57	31,06	59,06	532,60	0,33	2,46	1,15	1,96	399,60	803,22	145,40	2,97
	ОБЕД													
68	Винегрет овощной с фасолью с растительным маслом	100	1,75	7,17	8,99	97,00	0,06	9,97	0,00	7,77	98,98	90,18	51,87	0,97
95	Рассольник домашний на курином бульоне	250	5,10	8,10	15,70	119,80	0,10	17,16	0,00	5,78	79,78	68,86	58,08	1,08
259	Жаркое по-домашнему	155	16,51	18,10	16,87	598,00	0,16	6,79	0,00	7,10	70,81	508,80	95,98	7,87
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,59	0,15	71,76	199,80	0,00	98,80	0,00	0,70	18,70	6,79	5,75	0,56
		40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76	9,50	95,90	10,00	1,59
		20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
		100	0,90	0,90	18,78	97,00	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			32,32	35,91	134,01	1300,32	0,53	142,72	0,00	23,17	303,37	799,43	237,28	18,12
	ПОЛДНИК													
171-У	Пирожок с яблочным фаршем	100	8,11	9,11	77,99	506,67	0,09	0,11	0,06	0,97	17,71	99,07	9,98	0,99
348	Компот из изюма	200	0,79	0,10	57,60	98,90	0,00	0,99	0,00	0,58	50,75	15,96	17,15	0,99
			8,90	9,21	135,59	605,57	0,09	1,10	0,06	1,55	68,46	115,03	27,13	1,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,79	76,18	328,66	2438,49	0,94	146,28	1,21	26,67	771,42	1717,67	409,80	23,06

День: День 9 (четверг)

Возраст: Школьники 7-11 лет
Дата: сентябрь - февраль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
239	Тестеры рыбные с молочным соусом	50/30	7,79	6,88	9,91	119,00	0,07	1,58	0,02	5,68	97,78	99,71	17,81	0,86
312	Пюре картофельное	150	9,08	6,90	57,56	187,00	0,18	59,55	0,00	0,59	99,70	118,96	77,00	1,79
Н	Овощи консервированные (зеленый горошек)	30	0,77	0,06	7,19	17,90	0,02	8,58	0,00	0,51	19,50	57,80	6,00	0,57
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	88,99	0,00	58,00	0,00	0,06	580,00	87,00	5,71	0,99
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
			19,52	14,34	84,71	509,65	0,32	127,71	0,02	7,39	806,58	381,37	113,12	4,76
	ОБЕД													
43	Салат из овощей с растительным маслом	100	5,88	7,96	7,08	90,70	0,07	57,76	0,07	5,97	58,17	87,17	18,91	1,16
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной) на курином бульоне	250	1,97	9,97	6,10	76,58	0,08	9,88	0,00	5,70	78,88	77,88	19,18	0,88
297	Фрикадельки из филе цыпленка	55	7,16	9,97	9,08	179,00	0,06	1,06	0,06	0,19	56,67	98,78	7,67	0,88
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18	19,65	19,69	9,90	0,50
202	Макаронные изделия отварные	150	7,89	0,90	95,86	508,90	0,08	0,00	0,00	1,09	19,95	99,86	11,80	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	75,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80	75,98	57,99	17,96	0,70
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76	9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
			31,91	36,17	202,89	1309,78	0,49	70,12	0,15	15,25	328,40	555,17	102,01	7,45
	ПОЛДНИК													
401	Блинчики с джемом	100/20	8,68	7,05	75,59	579,00	0,57	0,91	0,08	8,66	157,90	197,70	80,69	5,20
385	Молоко 3,2% жирности кипяченое	200	8,80	8,00	9,60	107,00	0,08	5,60	0,09	0,00	590,00	180,00	58,00	0,50
			17,48	15,05	85,19	686,00	0,65	6,51	0,17	8,66	747,90	377,70	138,69	5,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,91	65,56	372,79	2505,43	1,45	204,34	0,33	31,29	1882,87	1314,24	353,82	17,91

День: День 10 (пятница)

Возраст: 7-11 лет
Дата: 7-11 лет
Сентябрь -
февраль
категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
100-г	Котлета "Здоровье"	80	9,00	9,80	6,90	165,00	0,07	0,10	0,06	1,51		70,00	89,96	8,55	0,88	
139	Капуста тушеная	100	5,09	7,68	7,89	77,00	0,07	17,08	0,00	1,98		88,78	90,69	50,88	0,87	
125	Картофель отварной (с маслом)	100/5	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20		17,66	88,79	50,72	0,82	
378	Чай с молоком	50/50/10	1,87	1,78	18,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00		156,90	95,80	18,80	0,91	
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55	
			22,89	27,72	52,64	527,75	0,39	38,87	0,11	4,25		342,94	383,14	135,55	4,03	
ОБЕД																
	Салат из свеклы с сыром и чесноком с растительным маслом	100	9,81	7,86	7,58	117,70	0,05	8,71	0,05	5,70		159,60	90,79	51,76	1,59	
111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,87	5,78	18,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,98		59,80	507,58	57,80	1,00	
255	Печень по-строгановски	50/50	17,56	11,57	7,85	188,00	0,50	8,98	8,78	7,99		77,59	579,75	17,97	8,00	
302	Греча отварная	150	8,90	9,10	98,95	571,86	0,05	0,00	0,00	0,00		19,00	510,00	19,00	0,80	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,58	50,76	88,50	0,05	100,00	0,00	0,76		51,79	7,99	7,99	0,69	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59	
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55	
			50,29	36,38	185,75	1263,78	0,89	123,77	8,83	17,75		386,88	1809,91	171,12	14,22	
ПОЛДНИК																
444	Булочка "Новинка"	50	9,79	7,75	59,00	187,00	0,09	0,70	0,06	1,19		107,70	119,00	55,00	0,62	
127-г	Компот из свежемороженных ягод	200	0,99	0,10	68,00	151,50	0,05	15,00	0,00	0,10		87,05	101,80	7,65	0,59	
			10,78	7,85	127,00	338,50	0,14	15,70	0,06	1,29		194,75	220,80	62,65	1,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,96	71,95	365,39	2130,03	1,42	178,34	9,00	23,28		924,56	2413,85	369,32	19,45	

Химический состав за плановый период										B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
										###	#####	###	316,86	#####	15899,84	4197,78	192,92

Набор пищевых продуктов (нетто в граммах) на 1 ребенка в среднем за 10 дней с учетом кратности приемов пищи (учащиеся 7-11 лет, сентябрь-февраль)

Наименование продукта	Рекомендуемое количество в день при трехразовом питании	Фактическое выполнение среднесуточное	Фактически всего за 10 дней
Хлеб ржано-пшеничный	48-56	40	400
Хлеб пшеничный	90-105	40	400
Мука пшеничная	9,0-10,5	12	120
Крупы, бобовые	27-31,5	31	31
Макаронные изделия	9,0-10,5	12	120
Картофель	112,8-131,6	190	1900
Овощи свежие, зелень	168-196	239	2390
Фрукты свежие	111-129,5	40	400
Фрукты сухие	9-10,5	16	160
Соки, напитки витам.	120-140	280	2800
Мясо жилованное	42-49	45	450
Цыпленка	21-24,5	41	410
Рыба-филе	34,8-40,6	41	410
Колбасные изделия	8,82-10,3	16,5	165
Молоко	180-210 мл	134 мл	1340 мл
Кисломолочные продукты	90-105	41	410
Творог	30-35	8	80
Сыр	6-7	11	110
Сметана	6-7	14	140
Масло сливочное	18-21	19	190
Масло растительное	9-10,5	14	140
Яйцо диетическое	0,6-0,65 шт	0,3 шт	3,38 шт
Сахар	24-28	29	290
Чай	0,2-0,3	0,1	10
Какао	0,7-0,8	0,8	8
Соль	3-3,5	3	30

Примерное меню для учащихся 7-11 лет на март-май.

День: День 1 (понедельник)

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет март-май

Имя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
243	Сосиска "Молочная" отварная с маслом	50/5	9,70	6,80	5,90	87,90	0,00	0,00	0,00	0,70		9,60	99,70	8,70	0,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,96	8,15	81,85	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80		19,76	571,90	181,10	6,08
15	Сыр (порциями) "Российский"	30	6,96	8,88	0,00	107,00	0,01	0,51	0,78	0,15		569,00	180,00	10,80	0,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,17	0,07	17,69	88,99	0,00	0,57	0,00	0,06		15,61	7,90	5,71	0,99
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			30,67	24,40	106,39	1138,65	0,64	1,08	0,78	2,27		623,57	877,40	212,91	8,73
	ОБЕД														
22-у	Салат "Здоровье" с растительным маслом	100	5,00	9,60	7,00	77,00	0,09	9,68	0,00	19,80		57,00	88,80	18,11	0,79
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,07	8,10	11,97	107,58	0,10	8,78	0,00	5,78		59,18	86,76	59,18	0,96
107	Фрикадельки рыбные с соусом молочным	50/30	11,91	5,87	10,78	71,50	0,11	1,66	0,08	0,85		100,78	185,98	60,00	1,16
142	Картофель и овощи тушеные	150	5,77	10,99	59,66	180,00	0,16	16,68	0,06	7,59		57,16	79,56	56,56	1,00
348	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,05	58,89	118,00	0,00	0,70	0,00	0,16		59,98	11,86	6,75	0,90
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			35,97	36,10	150,21	742,80	0,60	37,50	0,14	35,50		353,20	566,76	217,20	6,95
	ПОЛДНИК														
429	Булочка "Веснушка"	60	7,90	7,06	57,90	179,00	0,07	0,00	0,01	1,91		11,70	97,58	18,50	0,77
378	Чай с молоком	150/50/15	1,87	1,78	18,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00		156,90	95,80	18,80	0,91
			9,77	8,84	76,81	259,99	0,17	1,78	0,01	1,91		168,60	193,38	37,30	1,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,41	69,34	333,41	2141,44	1,40	40,35	0,93	39,67		1145,36	1637,53	467,41	17,36

День: День 2 (вторник)

Возрас

тная
Школьники 7-11 лет март-май

категор

ия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
498	Тефтели мясные рубленые	80	7,50	10,10	7,00	181,00	0,09	1,80	0,02	1,78		52,00	90,00	17,00	0,80
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18		19,65	79,69	9,90	0,50
202	Макаронные изделия отварные	150	7,89	0,90	95,86	508,90	0,08	0,00	0,00	1,09		19,95	99,86	11,80	1,19
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,77	0,06	1,19	6,60	0,02	8,58	0,00	0,51		9,50	7,80	6,00	0,57
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00		19,51	9,80	5,80	0,79
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	97,00	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			19,99	18,31	150,10	1045,34	0,32	26,87	0,04	4,62		146,20	316,04	66,10	9,90
	ОБЕД														
39-у	Салат "Студенческий" с растительным маслом	100	7,00	8,00	9,66	177,00	0,08	11,79	0,00	0,85		16,00	95,99	55,17	0,89
55-у	Свекольник на курином бульоне	250	5,00	8,00	19,00	117,00	0,08	10,68	0,00	5,90		71,00	89,60	56,16	1,56
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом, соус молочный	115/30	16,68	19,89	95,81	758,00	0,60	9,79	0,02	7,66		75,98	597,19	106,19	7,86
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	16,00	0,00	1,89	0,00	0,06		580,00	6,65	7,69	0,86
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			36,15	37,38	135,48	1256,72	0,90	34,15	0,02	15,79		762,08	903,23	241,81	13,31
	ПОЛДНИК														
438	Булочка с корицей	60	9,86	7,15	59,78	169,00	0,08	0,18	0,01	1,56		15,09	98,18	8,07	0,89
385	Молоко 3,2% жирности кипяченое	200	8,80	8,00	9,60	107,00	0,08	5,60	0,09	0,00		590,00	180,00	58,00	0,50
			18,66	15,15	69,38	276,00	0,16	5,78	0,10	1,56		605,09	278,18	66,07	1,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,80	70,84	354,96	2578,06	1,37	66,80	0,15	21,97		1513,37	1497,44	373,97	24,59

День: День 3 (среда)

Возрас

твая Школьники 7-11 лет март-май

категор

ия:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	100/20	7,59	6,91	79,90	187,00	0,10	0,86	0,06	1,12		180,87	557,06	18,88	0,97
382	Какао с молоком	200	9,08	7,89	17,88	118,60	0,06	1,88	0,05	0,00		185,55	159,86	51,79	0,98
1,6	Бутерброд с колбасой Докторской с маслом сладко-сливочным	/10/20/30	7,66	10,78	99,71	591,00	0,19	0,00	0,01	1,81		19,60	85,90	59,19	1,80
			24,33	25,58	197,49	896,60	0,35	2,74	0,12	2,93		386,02	802,82	129,86	3,75
	ОБЕД														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	100	1,68	9,15	7,59	75,90	0,09	6,86	0,00	1,88		58,77	91,61	18,79	1,71
101	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными) на курином бульоне	250	1,98	5,70	15,10	88,78	0,10	8,58	0,00	1,56		56,70	88,98	55,78	0,88
291	Плов из цыпленка	150	15,71	7,88	56,81	559,00	0,08	9,82	0,02	0,78		79,79	171,81	90,87	1,99
348	Компот из изюма	200	0,79	0,10	57,60	98,90	0,00	0,99	0,00	0,58		50,75	15,96	17,15	0,99
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			27,63	24,32	139,01	1011,30	0,41	26,25	0,02	6,12		265,11	482,16	199,19	7,71
	ПОЛДНИК														
420	Сосиска "Школьная" запеченная в тесте	100	8,08	17,89	17,90	571,00	0,19	0,00	0,01	1,81		569,76	109,96	59,19	1,80
386	Кефир 2,5% жирности	200	8,80	8,00	8,00	100,00	0,08	1,90	0,09	0,00		590,00	180,00	58,00	0,50
			16,88	25,89	25,90	671,00	0,27	1,90	0,10	1,81		1159,76	289,96	117,19	2,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,84	75,79	362,40	2578,90	1,03	30,89	0,24	10,85		1810,89	1574,94	446,23	13,76

День: День 4 (четверг)

Возраст

Школьники 7-11 лет март-май

категор

ия:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
85-у	Рыбные хлебцы	105	15,00	9,00	8,90	189,00	0,09	0,80	0,05	7,08	99,00	177,01	59,90	0,91
326	Соус молочный	50	1,07	5,65	7,88	91,90	0,02	0,16	0,02	0,08	75,92	58,98	9,70	0,10
312	Пюре картофельное	150	9,08	6,90	57,56	187,00	0,18	59,55	0,00	0,59	99,70	118,96	77,00	1,79
Н	Овощи консервированные (кукуруза)	30	0,51	0,07	7,87	7,60	0,02	1,97	0,00	0,07	9,10	19,00	9,50	0,18
378	Чай с молоком	150/50/15	1,87	1,78	18,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00	156,90	95,80	18,80	0,91
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
			29,41	23,90	102,07	653,25	0,45	64,26	0,07	8,38	450,21	487,65	181,50	4,43
	ОБЕД													
20	Салат из св.огурцов с растительным маслом	100	0,78	6,01	5,79	66,60	0,05	9,69	0,00	0,76	55,75	79,89	17,16	0,87
84	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	250	7,88	8,15	19,18	157,78	0,10	6,70	0,00	5,96	89,18	99,80	79,98	1,76
289	Рагу из цыпленка	150/25	15,86	17,75	18,51	517,00	0,07	11,76	0,02	1,96	76,81	108,51	78,70	1,96
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,59	0,15	71,76	199,80	0,00	98,80	0,00	0,70	18,70	6,79	5,75	0,56
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76	9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
338	Фрукт свежий	150	0,90	0,90	19,70	97,00	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			33,48	34,45	136,85	1226,90	0,43	136,95	0,02	11,20	275,54	419,79	207,19	12,79
	ПОЛДНИК													
427	Булочка "Октябренок"	80	9,09	7,75	77,99	197,00	0,16	0,08	0,00	1,72	151,60	179,10	77,11	1,09
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00	19,51	9,80	5,80	0,79
			9,26	7,80	96,50	262,00	0,16	5,90	0,00	1,72	171,11	188,89	82,91	1,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,15	66,15	335,42	2142,15	1,04	207,10	0,09	21,29	896,86	1096,33	471,59	19,10

День: День 5 (пятница)

Возрас

твая Школьники 7-11 лет март-май

категор

ив:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
211	Омлет с сыром с маслом	95/5	7,17	11,77	1,05	179,00	0,10	0,18	0,20	0,77		109,90	506,90	8,77	1,10
16	Колбаса полукопченая порциями	30	9,87	7,07	1,09	157,00	0,09	0,00	0,00	0,18		7,80	60,60	7,80	0,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,16	5,68	18,99	100,60	0,09	1,70	0,05	0,00		158,78	90,00	19,00	0,19
H	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			26,08	25,02	22,08	533,36	0,33	1,88	0,25	1,51		286,08	675,40	42,17	2,50
	ОБЕД														
32-у	Салат "Школьный" с растительным маслом	100	5,00	7,00	90,00	159,00	0,09	9,68	0,00	19,80		77,00	88,80	18,11	0,79
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,80	8,57	16,87	198,58	0,56	8,86	0,00	5,96		95,68	88,10	78,88	5,08
269	Котлета особая	55	8,91	8,80	6,67	177,00	0,09	0,18	0,06	0,97		16,80	99,70	17,15	1,71
139	Капуста тушеная	100	5,09	7,68	7,89	77,00	0,07	17,08	0,00	1,98		88,78	90,69	50,88	0,87
125	Картофель отварной (с маслом)	100/5	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20		17,66	88,79	50,72	0,82
127-М	Компот из свежемороженных ягод	200	0,66	0,08	85,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80		85,98	87,99	17,96	0,70
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
H	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			40,98	41,58	226,38	1084,10	1,10	56,46	0,11	31,02		401,00	657,87	250,30	12,11
	ПОЛДНИК														
428	Булочка школьная	60	8,01	1,95	56,91	198,00	0,09	0,00	0,00	1,75		17,80	96,10	19,80	0,89
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,58	50,76	88,50	0,05	100,00	0,00	0,76		51,79	7,99	7,99	0,69
			8,69	2,53	107,67	286,50	0,14	100,00	0,00	2,51		69,59	104,09	27,79	1,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,75	69,13	356,13	1903,96	1,57	158,33	0,36	35,04		756,67	1437,35	320,26	16,18

День: День 6 (понедельник)
Возраст: Школьники 7-11 лет март-май
категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево- ды		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
243	Колбаса "Докторская" ("Молочная") отварная	55	9,88	6,88	5,58	169,00	0,09	0,00	0,06	0,60		18,81	90,99	10,00	0,91
305	Рис припущенный	150	9,86	8,79	98,90	566,60	0,09	0,00	0,00	0,76		7,55	80,80	58,79	0,68
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18		19,65	19,69	9,90	0,50
15	Сыр "Российский" (порциями)	30	6,96	8,88	0,00	107,00	0,01	0,51	0,78	0,15		569,00	180,00	10,80	0,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,17	0,07	17,69	88,99	0,00	0,57	0,00	0,06		15,61	7,90	5,71	0,99
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			29,63	30,92	130,93	1118,43	0,25	1,75	0,85	2,30		640,21	397,28	101,80	4,13
	ОБЕД														
33-у	Салат "Пестрый" с растительным маслом	100	1,00	9,80	10,00	88,00	0,07	8,67	0,00	50,10		58,00	60,95	70,19	1,70
85-М	Борщ сибирский на курином бульоне	250	6,58	9,80	17,78	150,80	0,08	8,78	0,00	5,78		65,80	557,80	75,80	1,80
235	Шницель рыбный натуральный	80	8,17	8,70	6,19	109,00	0,08	5,91	0,02	7,75		96,75	157,72	18,99	1,90
142	Овощи, тушенные в соусе	150	5,77	8,99	51,88	170,00	0,16	16,68	0,06	7,59		57,16	159,55	56,56	1,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,90	57,60	119,80	0,05	0,80	0,00	0,76		75,50	55,99	7,99	0,69
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
338	Фрукт свежий	150	0,90	0,90	19,70	97,00	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			30,67	40,58	165,06	923,32	0,64	50,84	0,07	73,80		388,31	1116,81	255,12	14,73
	ПОЛДНИК														
434	Булочка "Молочная"	60	9,69	0,99	57,98	151,00	0,08	0,17	0,01	0,75		70,50	61,78	18,70	0,77
382	Какао с молоком	200	9,08	7,89	17,88	118,60	0,06	1,88	0,05	0,00		185,55	159,86	51,79	0,98
			18,77	8,88	75,86	269,60	0,14	2,05	0,06	0,75		256,05	221,64	70,49	1,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,07	80,38	371,85	2311,35	1,03	54,64	0,99	76,85		1284,57	1735,72	427,41	20,61

День: День 7 (вторник)

Возраст
Школьники 7-11 лет март-май
категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
102-у	Котлета "Школьная" (с соусом)	50/30	10,00	10,00	15,00	507,00	0,07	0,86	0,06	1,98	18,00	79,87	11,99	0,76
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,96	8,15	81,85	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80	19,76	571,90	181,10	6,08
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,51	0,07	0,87	7,60	0,02	1,97	0,00	0,07	8,10	9,00	9,50	0,18
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00	19,51	9,80	5,80	0,79
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
			24,52	18,77	117,18	1434,36	0,71	8,65	0,06	3,41	74,97	688,47	214,99	8,36
	ОБЕД													
75	Икра свекольная (морковная)	100	5,77	1,05	55,87	188,70	0,05	8,67	0,00	8,97	80,00	89,55	70,19	1,69
93	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250	1,87	8,98	9,58	68,78	0,06	9,88	0,00	5,78	97,78	76,78	19,58	0,78
270	Котлета Московская	71	8,97	10,89	18,89	199,00	0,10	0,11	0,02	1,58	19,80	86,78	8,98	0,98
125	Картофель отварной (с маслом)	150/5	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20	17,66	85,78	50,72	0,82
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,50	50,50	86,60	0,86	9,00	0,00	8,00	50,00	50,00	50,00	5,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76	9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
			30,13	30,87	154,74	839,80	1,31	47,57	0,07	25,85	284,34	502,69	216,07	12,21
	ПОЛДНИК													
421	Сдоба обыкновенная	60	7,88	5,76	59,88	171,00	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	99,90	19,80	0,69
386	Кефир 2,5% жирности	200	8,80	8,00	8,00	100,00	0,08	1,90	0,09	0,00	590,00	180,00	58,00	0,50
			16,68	13,76	67,88	271,00	0,15	1,90	0,11	0,69	601,00	279,90	77,80	1,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,33	63,40	339,80	2545,16	2,18	58,12	0,24	29,94	960,30	1471,05	508,85	21,75

День: день 8 (среда)

Возрас

тная

Школьники 7-11 лет март-май

категор

ия:

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сметаной	100/20	10,57	7,79	19,60	189,00	0,10	0,76	0,10	0,59		176,92	580,62	18,90	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,16	5,68	18,99	100,60	0,09	1,70	0,05	0,00		158,78	90,00	19,00	0,19
209	Яйцо вареное	40	8,08	9,60	0,58	67,00	0,07	0,00	0,10	0,59		55,00	76,80	98,00	1,00
	Бутерброд с маслом сладко- 1 сливочным	/10/30	5,76	7,99	19,89	176,00	0,07	0,00	0,90	0,78		8,90	55,80	9,50	0,78
			31,57	31,06	59,06	532,60	0,33	2,46	1,15	1,96		399,60	803,22	145,40	2,97
	ОБЕД														
68	Винегрет овощной с фасолью с растительным маслом	100	1,75	7,17	8,99	97,00	0,06	9,97	0,00	7,77		98,98	90,18	51,87	0,97
95	Рассольник домашний на курином бульоне	250	5,10	8,10	15,70	119,80	0,10	17,16	0,00	5,78		79,78	68,86	58,08	1,08
259	Жаркое по-домашнему	155	16,51	18,10	16,87	598,00	0,16	6,79	0,00	7,10		70,81	508,80	95,98	7,87
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,59	0,15	71,76	199,80	0,00	98,80	0,00	0,70		18,70	6,79	5,75	0,56
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	97,00	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			32,32	35,91	134,01	1300,32	0,53	142,72	0,00	23,17		303,37	799,43	237,28	18,12
	ПОЛДНИК														
171-У	Пирожок с яблочным фаршем	100	8,11	9,11	77,99	506,67	0,09	0,11	0,06	0,97		17,71	99,07	9,98	0,99
348	Компот из изюма	200	0,79	0,10	57,60	98,90	0,00	0,99	0,00	0,58		50,75	15,96	17,15	0,99
			8,90	9,21	135,59	605,57	0,09	1,10	0,06	1,55		68,46	115,03	27,13	1,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,79	76,18	328,66	2438,49	0,94	146,28	1,21	26,67		771,42	1717,67	409,80	23,06

День: День 9 (четверг)

Возрас

тняя Школьники 7-11 лет март-май

категор

ия:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
239	Тефтели рыбные с молочным соусом	50/30	7,79	6,88	9,91	119,00	0,07	1,58	0,02	5,68	97,78	99,71	17,81	0,86
312	Пюре картофельное	150	9,08	6,90	57,56	187,00	0,18	59,55	0,00	0,59	99,70	118,96	77,00	1,79
Н	Овощи консервированные (зеленый горошек)	30	0,77	0,06	7,19	17,90	0,02	8,58	0,00	0,51	19,50	57,80	6,00	0,57
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	88,99	0,00	58,00	0,00	0,06	580,00	87,00	5,71	0,99
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
			19,52	14,34	84,71	509,65	0,32	127,71	0,02	7,39	806,58	381,37	113,12	4,76
	ОБЕД													
25	Салат из св.помидоров и яблок с растительным маслом	100	0,80	8,50	8,77	77,10	0,07	8,97	0,00	5,97	19,76	19,67	16,78	1,79
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной) на курином бульоне	250	1,97	9,97	6,10	76,58	0,08	9,88	0,00	5,70	78,88	77,88	19,18	0,88
297	Фрикадельки из филе цыпленка	55	7,16	9,97	9,08	179,00	0,06	1,06	0,06	0,19	56,67	98,78	7,67	0,88
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18	19,65	19,69	9,90	0,50
202	Макаронные изделия отварные	150	7,89	0,90	95,86	508,90	0,08	0,00	0,00	1,09	19,95	99,86	11,80	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	75,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80	75,98	57,99	17,96	0,70
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76	9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56	9,60	17,90	6,60	0,55
			26,83	36,71	204,58	1296,18	0,49	21,33	0,08	15,25	289,99	487,67	99,88	8,08
	ПОЛДНИК													
401	Блинчики с джемом	100/20	8,68	7,05	75,59	579,00	0,57	0,91	0,08	8,66	157,90	197,70	80,69	5,20
385	Молоко 3,2% жирности кипяченое	200	8,80	8,00	9,60	107,00	0,08	5,60	0,09	0,00	590,00	180,00	58,00	0,50
			17,48	15,05	85,19	686,00	0,65	6,51	0,17	8,66	747,90	377,70	138,69	5,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,83	66,10	374,48	2491,83	1,45	155,55	0,26	31,29	1844,46	1246,74	351,69	18,54

День: День 10 (пятница)
Возраст
Школьники 7-11 лет март-май
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
100-у	Котлета "Здоровье"	80	9,00	9,80	6,90	165,00	0,07	0,10	0,06	1,51		70,00	89,96	8,55	0,88
139	Капуста тушеная	100	5,09	7,68	7,89	77,00	0,07	17,08	0,00	1,98		88,78	90,69	50,88	0,87
125	Картофель отварной (с маслом)	100/5	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20		17,66	88,79	50,72	0,82
378	Чай с молоком	150/50/15	1,87	1,78	18,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00		156,90	95,80	18,80	0,91
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			22,89	27,72	52,64	527,75	0,39	38,87	0,11	4,25		342,94	383,14	135,55	4,03
	ОБЕД														
	Салат из свеклы с сыром и чесноком с растительным маслом	100	9,81	7,86	7,58	117,70	0,05	8,71	0,05	5,70		159,60	90,79	51,76	1,59
111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,87	5,78	18,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,98		59,80	507,58	57,80	1,00
255	Печень по-строгановски	50/50	17,56	11,57	7,85	188,00	0,50	8,98	8,78	7,99		77,59	579,75	17,97	8,00
302	Греча отварная	150	8,90	9,10	98,95	571,86	0,05	0,00	0,00	0,00		19,00	510,00	19,00	0,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,58	50,76	88,50	0,05	100,00	0,00	0,76		51,79	7,99	7,99	0,69
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,59	0,99	0,96	91,96	0,09	0,00	0,00	0,76		9,50	95,90	10,00	1,59
Н	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,50	0,95	96,76	0,05	0,00	0,00	0,56		9,60	17,90	6,60	0,55
			50,29	36,38	185,75	1263,78	0,89	123,77	8,83	17,75		386,88	1809,91	171,12	14,22
	ПОЛДНИК														
444	Булочка "Новинка"	50	9,79	7,75	59,00	187,00	0,09	0,70	0,06	1,19		107,70	119,00	55,00	0,62
127-М	Компот из свежемороженных ягод	200	0,99	0,10	68,00	151,50	0,05	15,00	0,00	0,10		87,05	101,80	7,65	0,59
			10,78	7,85	127,00	338,50	0,14	15,70	0,06	1,29		194,75	220,80	62,65	1,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,96	71,95	365,39	2130,03	1,42	178,34	9,00	23,28		924,56	2413,85	369,32	19,45

Химический состав за плановый период						Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорий ность,	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
						738,93	709,26	3522,50	23261,37	13,44	1096,38	13,44	316,86	#####	15828,63	4146,53	194,40

Набор пищевых продуктов (нетто в граммах) на 1 ребенка в среднем за 10 дней с учетом кратности приемов пищи (учащиеся 7-11 лет, март-май)

Наименование продукта	Рекомендуемое количество в день при трехразовом питании	Фактическое выполнение среднесуточное	Фактически всего за 10 дней
Хлеб ржано-пшеничный	48-56	40	400
Хлеб пшеничный	90-105	40	400
Мука пшеничная	9,0-10,5	12	120
Крупы, бобовые	27-31,5	31	31
Макаронные изделия	9,0-10,5	12	120
Картофель	112,8-131,6	190	1900
Овощи свежие, зелень	168-196	239	2390
Фрукты свежие	111-129,5	40	400
Фрукты сухие	9-10,5	16	160
Соки, напитки витам.	120-140	280	2800
Мясо жилованное	42-49	45	450
Цыплята	21-24,5	41	410
Рыба-филе	34,8-40,6	41	410
Колбасные изделия	8,82-10,3	16,5	165
Молоко	180-210 мл	134 мл	1340 мл
Кисломолочные продукты	90-105	41	410
Творог	30-35	8	80
Сыр	6-7	11	110
Сметана	6-7	14	140
Масло сливочное	18-21	19	190
Масло растительное	9-10,5	14	140
Яйцо диетическое	0,6-0,65 шт	0,3 шт	3,38 шт
Сахар	24-28	29	290
Чай	0,2-0,3	0,1	10
Какао	0,7-0,8	0,8	8
Соль	3-3,5	3	30

Примерное меню для учащихся 12-18 лет на сентябрь-февраль.

День: День 1 (понедельник)

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль
 рия:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Сосиска "Молочная" отварная с маслом	50/5	9,70	6,80	5,90	77,90	0,00	0,00	0,00	0,70	18,81	81,00	10,00	0,91
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,96	8,15	81,85	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80	19,76	571,90	181,10	6,08
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,88	0,00	108,00	0,01	0,51	0,08	0,18	569,00	180,00	10,80	0,70
1	Бутерброд с маслом сливочным	/10/30	5,76	7,99	19,89	176,00	0,07	0,00	90,00	0,98	8,90	55,80	9,50	0,78
376	Чай с джемом	30/200	0,18	0,00	51,98	88,99	0,00	0,57	0,00	0,06	15,61	7,90	5,71	0,99
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
			36,33	32,52	160,29	1279,08	0,73	1,08	90,08	3,51	638,97	952,70	227,01	10,22
	ОБЕД													
59	Салат "Здоровье" с растительным маслом	100	1,06	0,17	8,85	79,90	0,08	9,78	0,00	0,79	57,99	99,87	70,78	1,06
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	300	5,97	6,15	19,77	158,70	0,15	10,08	0,00	5,85	79,98	68,07	59,01	1,11
107	Фрикадельки рыбные с соусом молочным	100/30	16,76	7,87	1,95	110,00	0,11	1,66	0,08	0,85	158,97	558,68	60,00	1,16
142	Картофель и овощи тушеные	200	7,69	17,99	58,17	590,00	0,17	55,19	0,09	9,79	76,17	98,97	79,97	1,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	75,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80	75,98	57,99	17,96	0,70
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
			46,57	34,52	185,23	1440,28	0,76	87,46	0,17	20,26	489,79	1018,28	324,62	13,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,90	67,04	345,52	2719,36	1,49	88,54	90,25	23,77	1128,76	1970,98	551,63	24,15

День: День 2 (вторник)

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
498	Тефтели мясные рубленые	90	8,50	10,10	7,00	181,00	0,09	1,80	0,02	1,78	52,00	90,00	17,00	0,80
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18	19,65	19,69	9,90	0,50
202	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,09	98,98	579,66	0,09	0,00	0,00	1,20	17,19	87,00	17,56	1,71
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,88	0,10	1,90	11,00	0,07	8,78	0,00	0,78	7,00	17,00	10,00	0,98
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00	19,51	9,80	5,80	0,79
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			25,77	18,74	153,65	1074,63	0,40	27,07	0,04	5,22	138,24	290,58	79,16	11,05
	ОБЕД													
39-у	Салат "Студенческий" с растительным маслом	100	7,00	8,00	9,66	177,00	0,08	11,79	0,00	0,85	16,00	95,99	55,17	0,89
55-у	Свекольник на курином бульоне	300	5,90	6,00	18,00	178,60	0,06	15,98	0,00	5,79	91,85	68,00	56,90	0,97
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом, соус молочный	115/30	16,68	50,89	19,81	709,00	0,60	9,79	0,02	7,66	95,99	587,19	106,19	7,86
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	16,00	0,00	1,89	0,00	0,60	580,00	6,65	7,69	0,86
171-у	Пирожок с яблочным фаршем	100	8,11	9,11	77,99	506,67	0,09	0,11	0,06	0,97	17,71	99,07	9,98	0,99
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
			51,22	75,36	137,22	1835,45	0,96	39,56	0,08	17,55	826,25	980,60	263,83	14,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,99	94,10	290,87	2910,08	1,36	66,63	0,12	22,77	964,49	1271,18	342,98	25,25

День: День 3 (среда)

Возраст

Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль

категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога с джемом	180/20	51,90	19,50	89,85	967,98	0,15	0,88	0,15	1,76		565,90	779,60	98,80	1,88
382	Какао с молоком	200	9,08	7,89	17,88	118,60	0,06	1,88	0,05	0,00		185,55	159,86	51,79	0,98
1,6	Бутерброд с колбасой Докторской с маслом сладко-сливочным	30/30/10	8,66	11,78	89,71	705,00	0,18	0,00	0,01	1,87		58,60	91,90	58,50	1,60
			33,41	36,02	126,58	1488,70	0,42	27,97	0,07	13,63		224,31	390,91	250,08	12,65
	ОБЕД														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	100	1,68	9,15	7,59	75,90	0,09	6,86	0,00	1,88		58,77	91,61	18,79	1,71
101	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными) на курином бульоне	300	5,77	7,59	19,85	105,90	0,15	9,90	0,00	1,97		75,09	67,17	57,77	1,08
291	Плов из цыпленка	150	15,71	7,88	56,81	559,00	0,08	9,82	0,02	0,78		79,79	171,81	90,87	1,99
348	Компот из изюма	200	0,79	0,10	57,60	98,90	0,00	0,99	0,00	0,58		50,75	15,96	17,15	0,99
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89		17,80	67,60	18,00	1,86
			38,38	26,98	163,29	1165,58	0,52	37,57	0,02	7,39		305,10	481,25	221,48	13,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,79	63,00	289,87	2654,28	0,94	65,54	0,09	21,02		529,41	872,16	471,56	26,55

День: День 4 (четверг)

Возраст
тняя
катего
дств.
Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
85-у	Рыбные хлебцы	105	15,00	9,00	8,90	189,00	0,08	0,80	0,06	7,08	99,00	177,00	59,90	0,90
326	Соус молочный	50	1,07	5,65	7,88	91,90	0,02	0,16	0,02	0,08	75,92	58,98	9,70	0,10
312	Пюре картофельное	200	9,08	6,90	57,56	187,00	0,18	59,55	0,00	0,59	99,70	118,96	77,00	1,79
H	Овощи консервированные (кукуруза)	50	0,78	0,08	0,98	6,00	0,05	5,98	0,00	0,08	8,80	18,00	7,00	0,58
378	Чай с молоком	215	1,87	1,78	18,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00	156,90	95,80	18,80	0,91
H	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
			33,57	24,11	94,90	625,08	0,50	68,27	0,07	8,62	447,21	524,84	182,30	5,05
	ОБЕД													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,56	0,17	55,58	98,70	0,06	9,07	0,00	0,76	71,71	86,05	77,76	0,91
84	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	300	9,56	6,18	17,01	187,70	0,15	8,09	0,00	5,91	68,01	119,90	91,79	5,07
289	Рагу из цыпленка	175/50	15,19	18,06	19,86	596,00	0,09	19,88	0,06	5,85	97,70	179,11	99,79	5,98
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,59	0,15	71,76	199,80	0,00	98,80	0,00	0,70	18,70	6,79	5,75	0,56
427	Булочка "Октябренок"	80	9,09	7,75	77,99	197,00	0,17	0,08	0,00	1,71	151,60	179,10	77,10	1,09
H	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
H	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			50,42	34,57	263,64	1605,08	0,67	145,92	0,06	17,11	448,42	705,65	389,09	20,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,99	58,68	358,54	2230,16	1,17	214,19	0,13	25,73	895,63	1230,49	571,39	25,70

День: День 5 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль
 рия:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
211	Омлет с сыром с маслом	140/10	10,79	10,66	1,87	508,80	0,06	0,20	0,51	1,00		186,90	187,78	17,10	1,68
16	Колбаса полукопченая порциями	30	8,87	8,07	0,09	97,00	0,09	0,00	0,00	0,18		7,80	60,60	7,80	0,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,16	5,68	18,99	100,60	0,09	1,70	0,05	0,00		158,78	90,00	19,00	0,19
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			33,49	26,01	40,40	854,29	0,38	11,90	0,56	2,47		376,38	405,48	62,80	8,80
	ОБЕД														
	Салат "Школьный" с растительным маслом	100	5,00	7,00	90,00	159,00	0,09	9,68	0,00	19,80		77,00	88,80	18,11	0,79
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	6,60	6,77	19,87	177,90	0,57	6,99	0,00	5,91		81,51	108,75	95,69	5,96
269	Котлета особая	100	17,59	19,57	15,08	597,81	0,17	0,58	0,09	0,88		70,00	175,09	71,16	5,78
139	Капуста тушеная	100	5,09	7,68	7,89	77,00	0,07	17,08	0,00	1,98		88,78	90,69	50,88	0,87
125	Картофель отварной (с маслом)	100/5	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20		17,66	88,79	50,72	0,82
127-м	Компот из свежемороженных ягод	200	0,66	0,08	85,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80		85,98	87,99	17,96	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89		17,80	67,60	18,00	1,86
			53,52	50,42	238,54	1543,69	1,19	54,99	0,14	31,24		445,63	763,81	332,42	17,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,01	76,43	278,94	2397,98	1,57	66,89	0,70	33,71		822,01	1169,29	395,21	26,35

День: День 6 (понедельник)

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль

Дия:

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
243	Колбаса "Докторская" ("Молочная") отварная	100	8,88	10,88	7,58	169,00	0,09	0,00	0,06	0,60		77,01	81,00	10,00	0,91
305	Рис припущенный	200	9,86	8,79	98,90	566,60	0,09	0,00	0,00	0,76		7,55	80,80	58,79	0,68
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18		19,65	19,69	9,90	0,50
15	Сыр "Российский" порциями	30	6,96	8,88	0,00	108,00	0,01	0,51	0,08	0,18		569,00	180,00	10,80	0,70
376	Чай с джемом	30/200	0,18	0,00	51,98	88,99	0,00	0,57	0,00	0,06		15,61	7,90	5,71	0,99
H	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
			32,53	35,05	166,94	1092,86	0,27	1,75	0,15	2,56		695,72	425,49	105,10	4,54
	ОБЕД														
	Салат "Пестрый" с растительным маслом	100	1,00	9,80	10,00	88,00	0,07	8,67	0,00	50,10		58,00	60,95	70,19	1,70
33-у	Борщ сибирский на курином бульоне	250	6,58	9,80	17,78	150,80	0,08	8,78	0,00	5,78		65,80	557,80	75,80	1,80
85-М															
235	Шницель рыбный натуральный	80	8,17	8,70	6,19	109,00	0,08	5,91	0,02	7,75		96,75	157,72	18,99	1,90
142	Овощи, тушенные в соусе	180	5,77	10,99	57,19	180,00	0,16	16,68	0,06	7,59		79,07	79,56	56,56	1,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,90	57,60	119,80	0,05	0,80	0,00	0,76		75,50	55,99	7,99	0,69
H	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
H	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89		17,80	67,60	18,00	1,86
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			36,73	42,45	170,20	973,48	0,63	50,84	0,07	74,16		415,82	1046,71	266,42	15,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,26	77,50	337,14	2066,34	0,90	52,59	0,23	76,72		1111,53	1472,20	371,52	19,76

День: День 7 (вторник)

Возрас

тняя
катего
рия: Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
102-у	Котлета "Школьная" (с соусом)	80/30	6,07	11,18	97,98	579,99	0,11	0,97	0,10	0,18	177,68	186,76	77,51	0,88		
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,96	8,15	81,85	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80	19,76	571,90	181,10	6,08		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,78	0,08	0,98	6,00	0,05	5,98	0,00	0,08	8,80	18,00	7,00	0,58		
2	Бутерброд с джемом	55	5,99	7,89	59,91	165,00	0,09	8,00	5,00	0,50	11,60	59,50	7,00	0,99		
377	Чай с лимоном	222	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00	19,51	9,80	5,80	0,79		
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77		
			30,74	28,05	259,90	1644,18	0,90	20,77	5,10	2,35	244,24	902,05	288,30	10,08		
	ОБЕД															
49	Салат витаминный с кукурузой	100	1,87	6,05	8,79	98,70	0,08	75,90	0,00	16,00	71,96	77,86	16,69	0,87		
93	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250	1,87	8,98	9,78	78,78	0,06	9,88	0,00	5,78	89,77	96,78	19,58	0,78		
259	Жаркое по-домашнему	175	16,51	18,10	16,87	591,00	0,16	6,79	0,00	7,10	70,81	508,80	95,98	7,87		
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	16,00	0,00	1,89	0,00	0,60	580,00	6,65	7,69	0,86		
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50		
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86		
			34,68	35,39	65,98	1110,36	0,50	104,46	0,00	31,66	853,24	824,79	176,84	18,51		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,42	63,44	325,88	2754,54	1,40	125,22	5,10	34,00	1097,48	1726,84	465,14	28,59		

День: День 8 (среда)

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сметаной	200	55,57	11,57	86,00	759,00	0,07	0,87	0,07	0,99	757,00	951,80	71,87	0,77
209	Яйцо вареное	40	8,08	9,60	0,58	67,00	0,08	0,00	0,10	0,59	55,00	76,80	9,80	1,00
1	Бутерброд с маслом сладко-сливочным	40	5,76	7,99	19,89	176,00	0,08	0,00	0,09	0,99	8,90	55,80	9,50	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,16	5,68	18,99	100,60	0,09	1,70	0,05	0,00	158,78	90,00	19,00	0,19
			76,57	34,84	125,46	1102,60	0,31	2,57	0,31	2,57	979,68	1174,40	110,17	2,75
	ОБЕД													
68	Винегрет овощной с фасолью с растительным маслом	100	1,75	7,17	8,99	97,00	0,06	9,97	0,00	7,77	98,98	90,18	51,87	0,97
95	Рассольник домашний на курином бульоне	300	5,85	6,15	18,59	177,90	0,15	18,78	0,00	5,88	97,70	78,99	77,69	1,59
270	Котлета Московская	80	8,70	6,97	9,51	188,00	0,08	0,10	0,06	1,56	7,76	82,00	7,90	0,89
125	Картофель отварной (с маслом)	200/5	9,09	7,95	57,98	510,00	0,55	58,89	0,09	0,70	57,75	111,88	90,69	1,69
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,59	0,15	71,76	199,80	0,00	98,80	0,00	0,70	18,70	6,79	5,75	0,56
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			40,41	30,65	188,27	1498,58	1,04	196,54	0,15	18,79	321,59	504,54	270,80	13,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		116,98	65,49	313,73	2601,18	1,35	199,11	0,46	21,36	1301,27	1678,94	380,97	16,57

День: День 9 (четверг)

Возраст

Школьники 12-18 лет сентябрь-февраль

категория

Дневник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
239	Тефтели рыбные с молочным соусом	100/50	11,68	15,16	18,85	189,00	0,15	5,86	0,09	8,79		87,86	189,90	78,65	1,15
312	Пюре картофельное	200	9,08	6,90	57,56	187,00	0,18	59,55	0,00	0,59		99,70	118,96	77,00	1,79
Н	Овощи консервированные (зеленый горошек)	50	0,78	0,08	0,98	6,00	0,05	5,98	0,00	0,08		8,80	18,00	7,00	0,58
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	88,99	0,00	58,00	0,00	0,05		580,00	87,00	5,71	0,98
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
			28,21	23,74	105,94	618,88	0,52	139,39	0,09	10,80		799,26	480,96	187,26	10,77
	ОБЕД														
43	Салат из овощей с растительным маслом	100	5,88	7,96	7,08	90,70	0,07	57,76	0,07	5,97		58,17	87,17	18,91	1,16
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной) на курином бульоне	300	1,77	8,91	7,75	91,80	0,06	11,88	0,00	5,76		97,08	90,59	17,01	0,69
297	Фрикадельки из филе цыпленка	110	11,75	16,86	8,10	189,00	0,09	5,15	0,06	0,76		87,56	90,76	18,75	1,10
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18		19,65	19,69	9,90	0,50
202	Макаронные изделия отварные	200	7,89	0,90	95,86	508,90	0,08	0,00	0,00	1,09		19,95	99,86	11,80	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	75,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80		75,98	57,99	17,96	0,70
428	Булочка "Школьная" с джемом	50	8,01	1,95	91,97	178,00	0,09	0,00	0,00	1,75		18,90	99,70	19,90	0,88
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89		17,80	67,60	18,00	1,86
			50,37	43,82	296,28	1572,46	0,58	76,21	0,15	17,99		401,99	669,46	142,13	8,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,58	67,56	402,22	2191,34	1,10	215,60	0,24	28,79		1201,25	1150,42	329,39	19,62

День: День 10 (пятница)
 Возраст: 12-18 лет сентябрь-февраль
 Категория: Школьники
 Дата: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
100-у	Котлета "Здоровье"	80	9,00	9,80	6,90	165,00	0,07	0,10	0,05	1,51		70,00	89,96	8,55	0,88
139	Капуста тушеная	100	5,09	7,68	7,89	77,00	0,07	17,08	0,00	1,98		88,78	90,69	50,88	0,87
125	Картофель отварной (с маслом)	105	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20		17,66	88,79	50,72	0,82
Н	Напиток Несквик														
Н	витаминизированный	200	1,87	1,78	98,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00		560,80	95,80	18,80	0,91
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
			27,68	28,82	151,14	578,88	0,49	48,87	0,10	4,98		760,14	432,34	147,85	9,75
	ОБЕД														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком с растительным маслом	100	9,81	7,86	7,58	117,70	0,05	8,71	0,05	5,70		159,60	90,79	51,76	1,59
111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	5,88	6,09	18,60	190,90	0,06	1,19	0,00	7,18		75,76	99,17	18,57	0,87
255	Печень по-строгановски	100	17,56	11,57	7,85	188,00	0,50	8,98	8,78	7,99		77,59	579,75	17,97	8,00
302	Греча отварная	230	11,96	8,15	89,58	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80		55,75	571,90	181,10	6,08
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,58	50,76	88,50	0,05	100,00	0,00	0,76		51,79	7,99	7,99	0,69
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89		17,80	67,60	18,00	1,86
			59,42	35,61	177,03	1591,28	1,37	118,88	8,83	24,11		445,19	1473,30	305,29	19,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,10	64,43	328,17	2170,16	1,86	167,75	8,93	29,09		1205,33	1905,64	453,14	29,61

Химический состав за плановый период														
Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
820,02		697,67	3270,88	24695,42	13,11	#####	106,23	316,95	#####	#####	4332,93	242,15		

Набор пищевых продуктов (нетто в граммах) на 1 ребенка в среднем за 10 дней с учетом кратности приемов пищи (учащиеся 12-18 лет, сентябрь-февраль)

Наименование продукта	Рекомендуемое количество в день при двухразовом питании	Фактическое выполнение среднесуточное	Фактически всего за 10 дней
Хлеб ржано-пшеничный	60-72	60	600
Хлеб пшеничный	100-120	60	600
Мука пшеничная	10-12	4	40
Крупы, бобовые	25-30	66	660
Макаронные изделия	10-12	17	170
Картофель	112,8-131,6	219	2190
Овощи свежие, зелень	192-224	237	2370
Фрукты свежие	111-129,5	100	1000
Фрукты сухие	10-12	15	150
Соки, напитки витам.	100-120	220	2200
Мясо жилованное	46,8-54,6	35	350
Цыплята	31,8-37,1	32	320
Рыба-филе	46,2-53,9	40	400
Колбасные изделия	11,8-13,7	21	210
Молоко	150-180	82	820
Творог	6-7,2	11	110
Сыр	7,1-8,3	9	90
Сметана	5-6	9	90
Масло сливочное	17,5-21	18	180
Масло растительное	9-10,8	18	180
Яйцо диетическое	0,6-0,65 шт	0,25шт.	2,56шт.
Сахар	22,5-27	24	240
Чай	0,2-0,3	0,1	10
Какао	0,7-0,8	0,8	8
Соль	3-3,5	3	30

Примерное меню для учащихся 12-18 лет на март-май.

День: День 1 (понедельник)
 Возраст: 12-18 лет
 Категория: Школьники 12-18 лет
 Период: март-май

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Сосиска "Молочная" отварная с маслом	50/5	9,70	6,80	5,90	77,90	0,00	0,00	0,00	0,70	18,81	81,00	10,00	0,91
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,96	8,15	81,85	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80	19,76	571,90	181,10	6,08
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,88	0,00	108,00	0,01	0,51	0,08	0,18	569,00	180,00	10,80	0,70
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	5,76	7,99	19,89	176,00	0,07	0,00	0,00	0,98	8,90	55,80	9,50	0,78
376	Чай с джемом	30/200	0,18	0,00	51,98	88,99	0,00	0,57	0,00	0,06	15,61	7,90	5,71	0,99
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
			36,33	32,52	160,29	1279,08	0,73	1,08	90,08	3,51	638,97	952,70	227,01	10,22
	ОБЕД													
59	Салат "Здоровье" с растительным маслом	100	1,06	0,17	8,85	79,90	0,08	9,78	0,00	0,79	57,99	99,87	70,78	1,06
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	300	5,97	6,15	19,77	158,70	0,15	10,08	0,00	5,85	79,98	68,07	59,01	1,11
107	Фрикадельки рыбные с соусом молочным	100/30	16,76	7,87	1,95	110,00	0,11	1,66	0,08	0,85	158,97	558,68	60,00	1,16
142	Картофель и овощи тушеные	200	7,69	17,99	58,17	590,00	0,17	55,19	0,09	9,79	76,17	98,97	79,97	1,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	75,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80	75,98	57,99	17,96	0,70
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
			46,57	34,52	185,23	1440,28	0,76	87,46	0,17	20,26	489,79	1018,28	324,62	13,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,90	67,04	345,52	2719,36	1,49	88,54	90,25	23,77	1128,76	1970,98	551,63	24,15

День: День 2 (вторник)

Возрас

тная
катего

Школьники 12-18 лет март-май

рия:

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
498	Тефтели мясные рубленые	90	8,50	10,10	7,00	181,00	0,09	1,80	0,02	1,78	52,00	90,00	17,00	0,80
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18	19,65	19,69	9,90	0,50
202	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,09	98,98	579,66	0,09	0,00	0,00	1,20	17,19	87,00	17,56	1,71
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,88	0,10	1,90	11,00	0,07	8,78	0,00	0,78	7,00	17,00	10,00	0,98
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00	19,51	9,80	5,80	0,79
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			25,77	18,74	153,65	1074,63	0,40	27,07	0,04	5,22	138,24	290,58	79,16	11,05
	ОБЕД													
39-у	Салат "Студенческий" с растительным маслом	100	7,00	8,00	9,66	177,00	0,08	11,79	0,00	0,85	16,00	95,99	55,17	0,89
55-у	Свекольник на курином бульоне	300	5,90	6,00	18,00	178,60	0,06	15,98	0,00	5,79	91,85	68,00	56,90	0,97
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом, соус молочный	115/30	16,68	50,89	19,81	709,00	0,60	9,79	0,02	7,66	95,99	587,19	106,19	7,86
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	16,00	0,00	1,89	0,00	0,60	580,00	6,65	7,69	0,86
171-у	Пирожок с яблочным фаршем	100	8,11	9,11	77,99	506,67	0,09	0,11	0,06	0,97	17,71	99,07	9,98	0,99
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
			51,22	75,36	137,22	1835,45	0,96	39,56	0,08	17,55	826,25	980,60	263,83	14,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,99	94,10	290,87	2910,08	1,36	66,63	0,12	22,77	964,49	1271,18	342,98	25,25

День: День 3 (среда)

Возрас

тная

катего

рия:

Школьники 12-18 лет март-май

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога с джемом	180/20	51,90	19,50	89,85	967,98	0,15	0,88	0,15	1,76		565,90	779,60	98,80	1,88
382	Какао с молоком	200	9,08	7,89	17,88	118,60	0,06	1,88	0,05	0,00		185,55	159,86	51,79	0,98
1,6	Бутерброд с колбасой Докторской с маслом сладко-сливочным	30/30/10	8,66	11,78	89,71	705,00	0,18	0,00	0,01	1,87		58,60	91,90	58,50	1,60
			69,64	39,17	197,44	1791,58	0,39	2,76	0,21	3,63		810,05	1031,36	209,09	4,46
	ОБЕД														
	Салат из свеклы с зеленым														
53	горшком с растительным маслом	100	1,68	9,15	7,59	75,90	0,09	6,86	0,00	1,88		58,77	91,61	18,79	1,71
	Суп картофельный с крупой														
101	(рисовой, пшеном, хлопьями	300	5,77	7,59	19,85	105,90	0,15	9,90	0,00	1,97		75,09	67,17	57,77	1,08
291	Плов из цыпленка	150	15,71	7,88	56,81	559,00	0,08	9,82	0,02	0,78		79,79	171,81	90,87	1,99
348	Компот из изюма	200	0,79	0,10	57,60	98,90	0,00	0,99	0,00	0,58		50,75	15,96	17,15	0,99
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89		17,80	67,60	18,00	1,86
			38,38	26,98	163,29	1165,58	0,52	37,57	0,02	7,39		305,10	481,25	221,48	13,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		108,02	66,15	360,73	2957,16	0,91	40,33	0,23	11,02		1115,15	1512,61	430,57	18,36

День: День 4 (четверг)

Возраст

Школьники 12-18 лет март-май

категор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
85-у	Рыбные хлебцы	105	15,00	9,00	8,90	189,00	0,08	0,80	0,06	7,08	99,00	177,00	59,90	0,90
326	Соус молочный	50	1,07	5,65	7,88	91,90	0,02	0,16	0,02	0,08	75,92	58,98	9,70	0,10
312	Пюре картофельное	200	9,08	6,90	57,56	187,00	0,18	59,55	0,00	0,59	99,70	118,96	77,00	1,79
Н	Овощи консервированные (кукуруза)	50	0,78	0,08	0,98	6,00	0,05	5,98	0,00	0,08	8,80	18,00	7,00	0,58
378	Чай с молоком	215	1,87	1,78	18,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00	156,90	95,80	18,80	0,91
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
			33,57	24,11	94,90	625,08	0,50	68,27	0,07	8,62	447,21	524,84	182,30	5,05
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,78	6,01	5,79	66,60	0,05	9,69	0,00	0,76	55,75	79,89	17,16	0,87
84	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	300	9,56	6,18	17,01	187,70	0,15	8,09	0,00	5,91	68,01	119,90	91,79	5,07
289	Рагу из цыпленка	175/50	15,19	18,06	19,86	596,00	0,09	19,88	0,06	5,85	97,70	179,11	99,79	5,98
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,59	0,15	71,76	199,80	0,00	98,80	0,00	0,70	18,70	6,79	5,75	0,56
427	Булочка "Октябренок"	80	9,09	7,75	77,99	197,00	0,17	0,08	0,00	1,71	151,60	179,10	77,10	1,09
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			49,64	40,41	213,85	1572,98	0,66	146,54	0,06	17,11	432,46	699,49	328,49	20,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,21	64,52	308,75	2198,06	1,16	214,81	0,13	25,73	879,67	1224,33	510,79	25,66

День: День 5 (пятница)
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет март-май
 Дата:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
211	Омлет с сыром с маслом	140/10	10,79	10,66	1,87	508,80	0,06	0,20	0,51	1,00	186,90	187,78	17,10	1,68
16	Колбаса полукопченая порциями	30	8,87	8,07	0,09	97,00	0,09	0,00	0,00	0,18	7,80	60,60	7,80	0,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,16	5,68	18,99	100,60	0,09	1,70	0,05	0,00	158,78	90,00	19,00	0,19
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			33,49	26,01	40,40	854,29	0,38	11,90	0,56	2,47	376,38	405,48	62,80	8,80
	ОБЕД													
45	Салат "Школьный" с растительным маслом	100	5,00	7,00	90,00	159,00	0,09	9,68	0,00	19,80	77,00	88,80	18,11	0,79
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	6,60	6,77	19,87	177,90	0,57	6,99	0,00	5,91	81,51	108,75	95,69	5,96
269	Котлета особая	100	17,59	19,57	15,08	597,81	0,17	0,58	0,09	0,88	70,00	175,09	71,16	5,78
139	Капуста тушеная	100	5,09	7,68	7,89	77,00	0,07	17,08	0,00	1,98	88,78	90,69	50,88	0,87
125	Картофель отварной (с маслом)	100/5	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20	17,66	88,79	50,72	0,82
127-м	Компот из свежемороженных ягод	200	0,66	0,08	85,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80	85,98	87,99	17,96	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
			53,52	50,42	238,54	1543,69	1,19	54,99	0,14	31,24	445,63	763,81	332,42	17,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,01	76,43	278,94	2397,98	1,57	66,89	0,70	33,71	822,01	1169,29	395,21	26,35

День: День 6 (понедельник)
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет март-май
 Дата: _____

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
	Колбаса "Докторская" ("Молочная") отварная	100	8,88	10,88	7,58	169,00	0,09	0,00	0,06	0,60		77,01	81,00	10,00	0,91
243	Рис припущенный	200	9,86	8,79	98,90	566,60	0,09	0,00	0,00	0,76		7,55	80,80	58,79	0,68
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18		19,65	19,69	9,90	0,50
15	Сыр "Российский" порциями	30	6,96	8,88	0,00	108,00	0,01	0,51	0,08	0,18		569,00	180,00	10,80	0,70
376	Чай с джемом	30/200	0,18	0,00	51,98	88,99	0,00	0,57	0,00	0,06		15,61	7,90	5,71	0,99
H	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
			32,53	35,05	166,94	1092,86	0,27	1,75	0,15	2,56		695,72	425,49	105,10	4,54
	ОБЕД														
	Салат "Пестрый" с растительным маслом	100	1,00	9,80	10,00	88,00	0,07	8,67	0,00	50,10		58,00	60,95	70,19	1,70
33-у	Борщ сибирский на курином бульоне	250	6,58	9,80	17,78	150,80	0,08	8,78	0,00	5,78		65,80	557,80	75,80	1,80
85-М															
235	Шницель рыбный натуральный	80	8,17	8,70	6,19	109,00	0,08	5,91	0,02	7,75		96,75	157,72	18,99	1,90
142	Овощи, тушенные в соусе	180	5,77	10,99	57,19	180,00	0,16	16,68	0,06	7,59		79,07	79,56	56,56	1,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,90	57,60	119,80	0,05	0,80	0,00	0,76		75,50	55,99	7,99	0,69
H	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
H	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89		17,80	67,60	18,00	1,86
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
			36,73	42,45	170,20	973,48	0,63	50,84	0,07	74,16		415,82	1046,71	266,42	15,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,26	77,50	337,14	2066,34	0,90	52,59	0,23	76,72		1111,53	1472,20	371,52	19,76

День: День 7 (вторник)

Возраст

тняя Школьники 12-18 лет март-май

катего

рия:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
102-у	Котлета "Школьная" (с соусом)	80/30	6,07	11,18	97,98	579,99	0,11	0,97	0,10	0,18	177,68	186,76	77,51	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,96	8,15	81,85	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80	19,76	571,90	181,10	6,08
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,78	0,08	0,98	6,00	0,05	5,98	0,00	0,08	8,80	18,00	7,00	0,58
2	Бутерброд с джемом	55	5,99	7,89	59,91	165,00	0,09	8,00	5,00	0,50	11,60	59,50	7,00	0,99
377	Чай с лимоном	222	0,17	0,05	18,51	65,00	0,00	5,82	0,00	0,00	19,51	9,80	5,80	0,79
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
			30,74	28,05	259,90	1644,18	0,90	20,77	5,10	2,35	244,24	902,05	288,30	10,08
	ОБЕД													
75	Икра свекольная (морковная)	100	5,77	1,05	55,87	188,70	0,05	8,67	0,00	8,97	80,00	89,55	70,19	1,69
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250	1,87	8,98	9,78	78,78	0,06	9,88	0,00	5,78	89,77	96,78	19,58	0,78
259	Жаркое по-домашнему	175	16,51	18,10	16,87	591,00	0,16	6,79	0,00	7,10	70,81	508,80	95,98	7,87
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	16,00	0,00	1,89	0,00	0,60	580,00	6,65	7,69	0,86
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
			38,58	30,39	113,06	1200,36	0,47	37,23	0,00	24,63	861,28	836,48	230,34	19,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,32	58,44	372,96	2844,54	1,37	57,99	5,10	26,97	1105,52	1738,53	518,64	29,41

День: День 8 (среда)

Возрас

тняя Школьники 12-18 лет март-май

катего рия:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сметаной	200	55,57	11,57	86,00	759,00	0,07	0,87	0,07	0,99	757,00	951,80	71,87	0,77
209	Яйцо вареное	40	8,08	9,60	0,58	67,00	0,08	0,00	0,10	0,59	55,00	76,80	9,80	1,00
1	Бутерброд с маслом сладко-сливочным	40	5,76	7,99	19,89	176,00	0,08	0,00	0,09	0,99	8,90	55,80	9,50	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,16	5,68	18,99	100,60	0,09	1,70	0,05	0,00	158,78	90,00	19,00	0,19
			76,57	34,84	125,46	1102,60	0,31	2,57	0,31	2,57	979,68	1174,40	110,17	2,75
	ОБЕД													
68	Винегрет овощной с фасолью с растительным маслом	100	1,75	7,17	8,99	97,00	0,06	9,97	0,00	7,77	98,98	90,18	51,87	0,97
95	Рассольник домашний на курином бульоне	300	5,85	6,15	18,59	177,90	0,15	18,78	0,00	5,88	97,70	78,99	77,69	1,59
270	Котлета Московская	80	8,70	6,97	9,51	188,00	0,08	0,10	0,06	1,56	7,76	82,00	7,90	0,89
125	Картофель отварной (с маслом)	200/5	9,09	7,95	57,98	510,00	0,55	58,89	0,09	0,70	57,75	111,88	90,69	1,69
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,59	0,15	71,76	199,80	0,00	98,80	0,00	0,70	18,70	6,79	5,75	0,56
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
			40,41	30,65	188,27	1498,58	1,04	196,54	0,15	18,79	321,59	504,54	270,80	13,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		116,98	65,49	313,73	2601,18	1,35	199,11	0,46	21,36	1301,27	1678,94	380,97	16,57

День: День 9 (четверг)

Возраст

Школьники 12-18 лет март-май
категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
239	Тефтели рыбные с молочным соусом	100/50	11,68	15,16	18,85	189,00	0,15	5,86	0,09	8,79		87,86	189,90	78,65	1,15
312	Пюре картофельное	200	9,08	6,90	57,56	187,00	0,18	59,55	0,00	0,59		99,70	118,96	77,00	1,79
H	Овощи консервированные (зеленый горошек)	50	0,78	0,08	0,98	6,00	0,05	5,98	0,00	0,08		8,80	18,00	7,00	0,58
284-у	Напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	9,10	88,99	0,00	58,00	0,00	0,05		580,00	87,00	5,71	0,98
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50		16,00	11,00	9,00	5,50
H	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
			28,21	23,74	105,94	618,88	0,52	139,39	0,09	10,80		799,26	480,96	187,26	10,77
	ОБЕД														
25	Салат из св.помидоров и яблок с растительным маслом	100	0,80	8,50	8,77	77,10	0,07	8,97	0,00	5,97		19,76	19,67	16,78	1,79
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной) на курином бульоне	300	1,77	8,91	7,75	91,80	0,06	11,88	0,00	5,76		97,08	90,59	17,01	0,69
297	Фрикадельки из филе цыпленка	110	11,75	16,86	8,10	189,00	0,09	5,15	0,06	0,76		87,56	90,76	18,75	1,10
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	5,80	7,81	90,08	0,01	0,67	0,02	0,18		19,65	19,69	9,90	0,50
202	Макаронные изделия отварные	200	7,89	0,90	95,86	508,90	0,08	0,00	0,00	1,09		19,95	99,86	11,80	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	75,05	175,80	0,05	0,75	0,00	0,80		75,98	57,99	17,96	0,70
428	Булочка "Школьная" с джемом	50	8,01	1,95	91,97	178,00	0,09	0,00	0,00	1,75		18,90	99,70	19,90	0,88
H	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79		6,90	56,10	9,90	0,77
H	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89		17,80	67,60	18,00	1,86
			45,29	44,36	297,97	1558,86	0,58	27,42	0,08	17,99		363,58	601,96	140,00	9,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,50	68,10	403,91	2177,74	1,10	166,81	0,17	28,79		1162,84	1082,92	327,26	20,25

День: День 10 (пятница)
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет март-май
 Дата:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
100-у	Котлета "Здоровье"	80	9,00	9,80	6,90	165,00	0,07	0,10	0,05	1,51	70,00	89,96	8,55	0,88
139	Капуста тушеная	100	5,09	7,68	7,89	77,00	0,07	17,08	0,00	1,98	88,78	90,69	50,88	0,87
125	Картофель отварной (с маслом)	105	5,05	7,96	17,99	108,00	0,11	19,92	0,05	0,20	17,66	88,79	50,72	0,82
Н	Напиток Несвик витаминизированный	200	1,87	1,78	98,91	80,99	0,10	1,78	0,00	0,00	560,80	95,80	18,80	0,91
338	Фрукт свежий	100	0,90	0,90	18,78	77,70	0,07	10,00	0,00	0,50	16,00	11,00	9,00	5,50
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
			27,68	28,82	151,14	578,88	0,49	48,87	0,10	4,98	760,14	432,34	147,85	9,75
	ОБЕД													
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком с растительным маслом	100	9,81	7,86	7,58	117,70	0,05	8,71	0,05	5,70	159,60	90,79	51,76	1,59
111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	5,88	6,09	18,60	190,90	0,06	1,19	0,00	7,18	75,76	99,17	18,57	0,87
255	Печень по-строгановски	100	17,56	11,57	7,85	188,00	0,50	8,98	8,78	7,99	77,59	579,75	17,97	8,00
302	Греча отварная	230	11,96	8,15	89,58	758,00	0,58	0,00	0,00	0,80	55,75	571,90	181,10	6,08
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,58	50,76	88,50	0,05	100,00	0,00	0,76	51,79	7,99	7,99	0,69
Н	Хлеб пшеничный	30	5,77	0,70	0,67	70,19	0,07	0,00	0,00	0,79	6,90	56,10	9,90	0,77
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,76	0,66	1,99	177,99	0,06	0,00	0,00	0,89	17,80	67,60	18,00	1,86
			59,42	35,61	177,03	1591,28	1,37	118,88	8,83	24,11	445,19	1473,30	305,29	19,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,10	64,43	328,17	2170,16	1,86	167,75	8,93	29,09	1205,33	1905,64	453,14	29,61

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		854,29	702,20	3340,72	25042,60	13,04	#####	106,30	299,92	#####	#####	4282,71	235,37

Набор пищевых продуктов (нетто в граммах) на 1 ребенка в среднем за 10 дней с учетом кратности приемов пищи

(учащиеся 12-18 лет, март-май)

Наименование продукта	Рекомендуемое количество в день при двухразовом питании	Фактическое выполнение среднесуточное	Фактически всего за 10 дней
Хлеб ржано-пшеничный	60-72	60	600
Хлеб пшеничный	100-120	60	600
Мука пшеничная	10-12	4	40
Крупы, бобовые	25-30	66	660
Макаронные изделия	10-12	17	170
Картофель	112,8-131,6	219	2190
Овощи свежие, зелень	192-224	237	2370
Фрукты свежие	111-129,5	100	1000
Фрукты сухие	10-12	15	150
Соки, напитки витам.	100-120	220	2200
Мясо жилованное	46,8-54,6	35	350
Цыпленка	31,8-37,1	32	320
Рыба-филе	46,2-53,9	40	400
Колбасные изделия	11,8-13,7	21	210
Молоко	150-180	82	820
Творог	6-7,2	11	110
Сыр	7,1-8,3	9	90
Сметана	5-6	9	90
Масло сливочное	17,5-21	18	180
Масло растительное	9-10,8	18	180
Яйцо диетическое	0,6-0,65 шт	0,25шт.	2,5шт.
Сахар	22,5-27	24	240
Чай	0,2-0,3	0,1	10
Какао	0,7-0,8	0,8	8
Соль	3-3,5	3	30

Среднее распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи

	Учащиеся 7-11 лет (сентябрь-февраль)	Учащиеся 7-11 лет (март-май)	Учащиеся 12-18 лет (сентябрь-февраль)	Учащиеся 12-18 лет (март-май)
Завтрак	5399,93 ккал - 23%	5399,93 ккал - 23%	6604,2 ккал - 25%	6604,2 ккал - 25%
Обед	7740,41 ккал - 33%	7724,51 ккал - 33%	9565,07 ккал - 35%	9608,37 ккал - 35%
Полдник	2750,06 ккал - 12%	2750,06 ккал - 12%	-	-
Итого	15890,4 ккал - 68%	15874,5 ккал - 68%	16169,28 ккал - 60%	16212,58 ккал - 60%