Согласовано:
Начальник Районного
Управления
образования
Администрации
Октябрьского
муниципального района
Пермского края

С.В. Мартынюк

«___» _____ 2017г

Согласовано:
Руководитель
общеобразовательного учреждения

_____

_____

_____

«___» _____ 2017г

Согласовано:
Начальник Южного
территориального отдела
Управления Федеральной
службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Пермскому краю

И.Я. Андрияш

«25» декабря 2017г

**Примерное 10-дневное меню для организации двухразового горячего питания детей в возрасте с 11-18 лет на зимнее-весенний период года в общеобразовательных учреждениях Октябрьского муниципального района Пермского края.**

## Введение

Предлагаемое примерное меню содержит примерный перечень блюд, который можно использовать для организации питания детей с 11-18 лет в зимне-весенний период года. Меню составлено в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» (издание 4-е. Пермь, 2008). В меню представлены блюда, с соответствующим номерами рецептур изданного сборника.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

К меню прилагается Приложение 1, которое позволяет уточнить, какое конкретное блюдо, с какой раскладкой поставлено в меню для детей 11 лет и старше. В этом Приложении можно видеть распределение калорийности по отдельным приемам пищи по каждому дню.

В Приложении 2 приводятся данные о выполнении нормативного Набора продуктов в течение 10-дневного периода в весе брутто и нетто для детей 11 лет и старше в абсолютных цифрах и процентах. В рекомендуемый среднесуточный набор пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений (таблица 1 СанПин 2.4.5.2409-08) входят кисломолочные продукты в количестве 180 мл в сутки (180мл в 10 день, при 2-х разовом питании (завтрак, обед) 1080 мл). В предлагаемом меню указанное требование выполняется на 60%, так как кисломолочные продукты рекомендуется давать детям за 1 час перед сном в качестве второго ужина или в полдник (п. 6.8. СанПин 2.4.5.2409-08).

В приложении 3 приводится распределение химического состава (содержание белков, жиров, углеводов) и энергетической ценности (калорийности) 10-дневного рациона по дням для детей 11 лет и старше.

Приложение 4 позволяет видеть распределение калорийности по отдельным приемам пищи по каждому дню в абсолютных цифрах и процентах.

Приложение 5 отражает выполнение суточной нормы питания на одного человека в сутки.

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Каша молочная "Дружба" | 200/5 | Крупы | 26,0 | 26,0 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,05 | 0,07 | 0,33 | 0,67 | 105,63 | 23,20 | 109,89 | 0,45 |
| | | | Молоко | 102,0 | 102,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| 363 | Колбаса вареная | 25 | Колбасные изделия | 25,8 | 25,0 | 7,50 | 11,25 | 0,00 | 131,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 5,81 | 4,50 | 39,00 | 0,47 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 4,00 | 0,45 | 24,55 | 117,50 | | 0,07 | | 0,60 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 |
| | Кисель "Золотой шар" с витаминами | 200 | Концентрат киселя "Золотой шар" | 20,0 | 20,0 | 0,00 | 0,00 | 40,48 | 161,92 | 1,00 | 0,12 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | Крахмал | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | | 18,45 | 20,43 | 110,52 | 696,78 | 1,08 | 0,34 | 46,33 | 1,43 | 140,44 | 54,20 | 201,39 | 2,32 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 100 | Овощи свежие | 110,0 | 88,0 | 1,14 | 8,08 | 13,38 | 136,80 | 0,01 | 0,05 | 4,40 | 2,55 | 23,85 | 33,44 | 48,50 | 0,63 |
| | | | Масло растительное | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 3,0 | 3,0 | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | Овощи свежие | 28,1 | 22,5 | 2,34 | 3,89 | 33,61 | 98,79 | 0,24 | 0,10 | 8,41 | 0,21 | 18,43 | 22,52 | 59,12 | 0,80 |
| | | | Крупы, бобовые | 38,8 | 38,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Картофель | 67,5 | 50,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| 163 | Рыба (филе) отварная | 100/5 | Рыба | 164,2 | 121,4 | 17,57 | 6,86 | 0,61 | 143,00 | 0,01 | 0,07 | 0,40 | 1,06 | 27,11 | 26,54 | 202,85 | 0,71 |
| | | | Овощи свежие | 7,5 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | Картофель | 203,4 | 151,2 | 3,84 | 7,27 | 67,96 | 192,55 | 0,02 | 0,13 | 7,68 | 0,24 | 41,14 | 29,10 | 88,77 | 1,20 |
| | | | Молоко | 28,8 | 26,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 8,1 | 8,1 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| 284 | Компот из яблок с лимоном | 200 | Фрукты свежие | 72,0 | 57,0 | 0,25 | 0,03 | 25,35 | 104,07 | 0,01 | 0,01 | 2,70 | 0,05 | 9,30 | 4,00 | 5,49 | 0,34 |
| | | | Сахар | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 32,19 | 27,19 | 179,35 | 869,71 | 0,29 | 1,32 | 23,59 | 5,29 | 147,80 | 153,10 | 517,07 | 6,27 |
| | ИТОГО: | | | | | 50,64 | 47,62 | 289,87 | 1566,49 | 1,37 | 1,66 | 69,92 | 6,72 | 288,24 | 207,30 | 718,46 | 8,59 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Сырники с морковью | 140/50 | Творог | 106,5 | 105,0 | 23,55 | 7,62 | 37,23 | 329,66 | 0,06 | 0,10 | 1,18 | 0,73 | 177,70 | 41,61 | 238,10 | 1,07 |
| | | | Крупы, бобовые | 3,7 | 3,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 11,0 | 11,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Овощи свежие | 42,0 | 33,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 19,0 | 19,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 7,7 | 7,7 | | | | | | | | | | | | |
| 261а | Соус молочный сладкий (вариант 2) | 60 | Молоко | 37,5 | 37,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 2,0 | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| 362 | Бутерброд с джемом (2 вариант) | 40 | Хлеб пшеничный | 20,0 | 30,0 | 1,27 | 4,00 | 12,60 | 123,60 | 0,06 | 0,02 | 0,17 | 0,05 | 7,40 | 7,20 | 17,00 | 0,45 |
| | | | Масло сливочное | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Кондитерские изделия | 40,4 | 40,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 88,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,50 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| 269 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | Какао | 3,0 | 3,0 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 124,44 | 26,75 | 109,65 | 0,82 |
| | | | Сахар | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 100,0 | 100,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | | 37,03 | 16,31 | 106,06 | 740,18 | 0,17 | 0,25 | 18,65 | 1,35 | 335,94 | 98,56 | 408,95 | 3,58 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из редьки с яблоками | 100 | Овощи свежие | 114,0 | 10,0 | 0,94 | 10,26 | 11,18 | 140,86 | 0,01 | 0,02 | 14,64 | 4,40 | 21,74 | 13,12 | 15,64 | 1,55 |
| | | | фрукты свежие | 88,0 | 18,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 3,0 | 3,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| 44а | Суп из овощей (второй вариант) | 250 | Картофель | 66,3 | 60,0 | 1,75 | 5,74 | 12,39 | 98,99 | 0,24 | 0,09 | 14,91 | 0,23 | 2,41 | 22,13 | 56,53 | 0,81 |
| | | | Крупы, бобовые | 11,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Овощи свежие | 49,5 | 40,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 6,3 | 6,3 | | | | | | | | | | | | |
| 217 | Фрикадельки из кур | 100/60 | Птица (окорочка куриные) | 131,4 | 74,3 | 16,60 | 21,24 | 9,24 | 294,60 | 0,03 | 0,05 | 0,41 | 0,44 | 35,13 | 15,74 | 118,70 | 1,23 |
| | | | Хлеб пшеничный | 15,7 | 15,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 8,8 | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 21,4 | 21,4 | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | Крупы, бобовые | 70,2 | 70,2 | 10,12 | 6,39 | 44,24 | 278,14 | 0,04 | 0,31 | | 0,31 | 21,11 | 58,32 | 166,27 | 1,94 |
| | | | | 9,0 | 9,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| | Напиток "Золотой шар" с витаминами | 200 | Концентрат напитка "Золотой шар" | 20,0 | 20,0 | | | 19,10 | 79,20 | 0,50 | 0,60 | 30,00 | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 36,46 | 44,69 | 134,59 | 1086,29 | 0,82 | 2,03 | 59,96 | 6,56 | 108,36 | 146,81 | 469,48 | 8,09 |
| | ИТОГО: | | | | | 68,49 | 61,00 | 240,65 | 1826,47 | 0,99 | 2,28 | 78,61 | 7,91 | 444,30 | 245,37 | 878,43 | 11,67 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 136 | Омлет с морковью | 232,5 | Яйца | 120,0 | 120,0 | 8,72 | 16,12 | 19,00 | 356,40 | 0,12 | 0,07 | 2,08 | 0,08 | 135,65 | 35,49 | 166,46 | 1,55 |
| | | | Молоко | 75,0 | 75,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Овощи свежие | 75,0 | 60,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 15,0 | 15,0 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| 366 | Сыр | 25 | Сыр | 26,7 | 25,0 | 5,80 | 5,38 | | 91,00 | 0,06 | 0,01 | 0,40 | 0,10 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,27 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 4,00 | 0,45 | 24,55 | 117,50 | | 0,07 | | 0,60 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 |
| 287а | Кофейный напиток с молоком 4-й вариант | 200 | Кофе | 2,0 | 2,0 | 1,40 | 1,60 | 12,33 | 65,90 | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 50,38 | 5,25 | 35,49 | 0,07 |
| | | | Молоко | 50,0 | 50,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | | 20,32 | 23,95 | 66,28 | 675,80 | 0,22 | 0,19 | 18,60 | 0,85 | 465,03 | 79,74 | 389,45 | 3,29 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из свеклы отварной | 100 | Овощи свежие | 21,0 | 8,0 | 1,43 | 5,00 | 19,60 | 75,35 | 0,00 | 0,01 | 1,90 | 2,30 | 21,66 | 18,82 | 30,68 | 1,20 |
| | | | Масло растительное | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Суп молочный с крупой | 250 | Молоко | 175,0 | 175,0 | 6,18 | 7,58 | 23,28 | 165,68 | 0,05 | 0,08 | 1,14 | 0,10 | 212,08 | 33,26 | 184,50 | 0,36 |
| | | | Крупы, бобовые | 15,0 | 15,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Жаркое по-домашнему | 100/150 | Мясо | 215,7 | 158,8 | 25,61 | 15,70 | 55,15 | 298,60 | 0,02 | 0,25 | 26,70 | 0,66 | 32,55 | 73,77 | 394,72 | 4,45 |
| | | | Картофель | 152,0 | 114,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Овощи свежие | 24,5 | 22,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Овощи натуральные | 50 | Овощи свежие | 53,0 | 50,0 | 0,55 | 0,00 | 1,20 | 8,00 | 0,00 | 0,10 | 2,50 | 0,05 | 11,50 | 7,00 | 12,00 | 0,30 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| 272 | Кисломолочный напиток | 200 | Кисломолочный напиток | 216,0 | 200,0 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,04 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 240,01 | 28,00 | 180,01 | 0,20 |
| | | | Сахар | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 46,42 | 35,72 | 145,85 | 854,65 | 0,11 | 1,48 | 33,64 | 4,29 | 545,77 | 198,35 | 914,25 | 9,10 |
| | ИТОГО | | | | | 66,74 | 59,67 | 212,13 | 1530,45 | 0,33 | 1,67 | 52,24 | 5,14 | 1010,80 | 278,09 | 1303,70 | 12,39 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | Запеканка из творога | 150/50 | Творог | 141,0 | 139,5 | 29,22 | 11,11 | 29,10 | 342,23 | 0,09 | 0,09 | 0,70 | 0,60 | 244,93 | 40,11 | 338,96 | 1,35 |
| | | | Крупы, бобовые | 9,7 | 9,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 36,0 | 36,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 4,5 | 4,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 9,7 | 9,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Соус фруктовый | 60 | Сухофрукты | 4,0 | 4,0 | 0,09 | 0,00 | 8,23 | 33,26 | 0,00 | 0 | 0,02 | 4,27 | 1,80 | 3,30 | 0,52 | |
| | | | Мука картофельная | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| 365 | Масло сливочное | 20 | Масло сливочное | 20,0 | 20,0 | 0,20 | 14,40 | 0,20 | 122,00 | 0,01 | 0,5 | 3,82 | 1,85 | 0,65 | 3,29 | 0,04 | 0,35 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 4,00 | 0,45 | 24,55 | 117,50 | | 0,07 | | 0,60 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 |
| 296 | Чай с молоком (1-й вариант) | 200 | Чай-заварка | 40,0 | 40,0 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,01 | 0,01 | 0,68 | 0,01 | 61,48 | 10,91 | 50,56 | 0,91 |
| | | | Сахар | 13,5 | 13,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 46,5 | 46,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | | | | | 35,31 | 27,96 | 89,82 | 749,31 | 0,14 | 0,70 | 21,22 | 7,39 | 337,86 | 84,11 | 442,58 | 4,01 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17а | Салат из квашеной капусты с яблоками | 100 | Овощи соленые | 72,0 | 50,0 | 1,06 | 10,16 | 0,12 | 116,08 | 0,01 | 0,02 | 5,87 | 2,30 | 32,06 | 12,19 | 21,31 | 0,90 |
| | | | фрукты свежие | 59,0 | 41,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | 2,89 | 5,00 | 13,03 | 108,05 | 0,63 | 0,08 | 6,60 | 0,31 | 70,15 | 27,25 | 81,10 | 0,72 |
| | | | Овощи свежие | 75,8 | 60,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Картофель | 30,0 | 22,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 108а | Кнели из кур с рисом | 100 | Птица (филе) | 131,5 | 94,3 | 18,26 | 10,73 | 8,44 | 273,06 | 0,05 | 0,06 | 1,01 | 0,41 | 26,75 | 17,72 | 138,60 | 1,39 |
| | | | Крупы, бобовые | 9,3 | 9,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 10,8 | 10,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 4,0 | 4,0 | | | | | | | | | | | | |
| 156а | Соус молочный 4-й вариант | 50 | Молоко | 50,0 | 50,0 | 1,78 | 1,51 | 4,48 | 39,46 | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 0,05 | 58,91 | 7,08 | 44,30 | 0,08 |
| | | | Мука пшеничная | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Капуста тушеная | 180 | Овощи свежие | 277,4 | 225,0 | 4,72 | 5,81 | 24,21 | 135,89 | 0,00 | 0,08 | 35,59 | 0,24 | 109,77 | 44,93 | 83,97 | 1,70 |
| | | | Мука пшеничная | 2,2 | 2,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 8,1 | 8,1 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| | Напиток "Золотой шар" с витаминами | 200 | Концентрат напитка "Золотой шар" | 20,0 | 20,0 | | | 19,10 | 79,20 | 0,50 | 0,60 | 30,00 | | | | | |
| | Итого обед | | | | | 35,76 | 34,27 | 107,82 | 946,24 | 1,20 | 1,82 | 79,19 | 4,49 | 325,61 | 145,67 | 481,82 | 7,38 |
| | ИТОГО | | | | | 71,07 | 62,23 | 197,64 | 1695,55 | 1,34 | 2,52 | 100,41 | 11,88 | 663,47 | 230,78 | 924,40 | 11,39 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Рулет картофельный с овощами | 150/50 | Картофель | 180,0 | 135,0 | 4,96 | 11,84 | 31,45 | 279,20 | 0,04 | 0,17 | 12,03 | 0,37 | 52,80 | 35,83 | 106,20 | 1,44 |
| | | | Овощи свежие | 55,5 | 30,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 4,0 | 4,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 4,0 | 4,0 | | | | | | | | | | | | |
| 256а | Соус молочный 4-й вариант | 50 | Молоко | 50,0 | 50,0 | 1,78 | 1,51 | 4,48 | 39,48 | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 0,05 | 58,91 | 7,06 | 44,30 | 0,08 |
| | | | Мука пшеничная | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| 372 | Бутерброд с сельдью | 100 | Рыба | 84,0 | 40,0 | 9,64 | 11,12 | 14,68 | 280,40 | 0,21 | 0,1 | 3,48 | 0,96 | 50,20 | 32,90 | 179,70 | 2,08 |
| | | | Масло сливочное | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Овощи свежие | 12,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель "Золотой шар" с витаминами | 200 | Концентрат киселя "Золотой шар" | 20,0 | 20,0 | | | 40,48 | 161,92 | 1,00 | 0,12 | 30,00 | | | | | |
| | | | Крахмал | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | | 16,78 | 24,87 | 101,49 | 806,00 | 1,29 | 0,44 | 61,63 | 1,44 | 177,91 | 84,79 | 341,20 | 4,20 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6а | Салат из свеклы и моркови | 100 | Овощи свежие | 114,0 | 21,0 | 1,32 | 10,06 | 7,68 | 126,08 | 0,01 | 0,03 | 2,72 | 2,38 | 28,42 | 23,48 | 40,21 | 0,98 |
| | | | Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 37а | Борщ с капустой и картофелем (вариант 2) | 250 | Овощи свежие | 98,1 | 77,5 | 1,80 | 5,91 | 10,69 | 101,38 | 0,24 | 0,05 | 8,25 | 1,53 | 38,30 | 22,35 | 46,56 | 1,01 |
| | | | Картофель | 28,1 | 22,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 3,0 | 3,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 6,3 | 6,3 | | | | | | | | | | | | |
| 180 | Гуляш из говядины | 100 | Мясо | 125,8 | 92,5 | 18,07 | 10,18 | 5,62 | 276,27 | 0,00 | 0,80 | 4,62 | 0,43 | 14,04 | 30,19 | 195,95 | 2,12 |
| | | | Овощи свежие | 26,0 | 25,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 6,5 | 6,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 3,7 | 3,7 | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 180 | Макаронные изделия | 61,2 | 61,2 | 3,60 | 6,35 | 42,39 | 233,30 | 0,00 | 0,10 | 0,06 | 0,99 | 13,67 | 20,83 | 56,57 | 1,11 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| 292 | Напиток морковно-яблочный | 200 | Фрукты свежие | 14,0 | 12,0 | 0,60 | 0,09 | 14,74 | 62,18 | 0,00 | 0,02 | | 0,33 | 19,54 | 12,78 | 19,05 | 0,33 |
| | | | Овощи свежие | 52,0 | 42,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 32,44 | 33,65 | 119,56 | 993,71 | 0,25 | 1,96 | 15,65 | 6,84 | 141,94 | 147,13 | 470,68 | 8,14 |
| | ИТОГО | | | | | 49,22 | 58,52 | 221,05 | 1799,71 | 1,54 | 2,40 | 77,28 | 8,28 | 319,85 | 231,92 | 811,88 | 12,34 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Сырники из творога | 150-50 | Творог | 91,5 | 90,0 | 11,27 | 6,98 | 33,37 | 273,32 | 0,13 | 0,17 | 6,60 | 0,73 | 206,67 | 44,12 | 297,52 | 1,46 |
| | | | Картофель | 84,0 | 64,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 19,0 | 19,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 3,7 | 3,7 | | | | | | | | | | | | |
| 261а | Соус молочный сладкий (вариант 2) | 60 | Молоко | 37,5 | 37,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 2,0 | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 4,00 | 0,45 | 24,55 | 117,50 | | 0,07 | | 0,60 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 |
| 287а | Кофейный напиток с молоком 4-й вариант | 200 | Кофе | 2,0 | 2,0 | 1,40 | 1,60 | 12,33 | 58,00 | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 50,38 | 5,25 | 35,40 | 0,07 |
| | | | Молоко | 50,0 | 50,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | | 17,07 | 9,43 | 80,65 | 493,82 | 0,17 | 0,28 | 22,72 | 1,40 | 286,05 | 75,87 | 385,42 | 2,93 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Винегрет овощной | 100 | Овощи свежие | 88,0 | 70,0 | 1,26 | 10,14 | 6,32 | 129,28 | 0,20 | 0,04 | 5,84 | 4,54 | 21,40 | 18,03 | 39,91 | 0,75 |
| | | | Картофель | 29,4 | 22,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | Молоко | 175,0 | 175,0 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,10 | 0,05 | 0,12 | 1,14 | 0,39 | 215,68 | 33,51 | 181,45 | 0,69 |
| | | | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Макаронные изделия | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| 191 | Печень говяжья | 100 | Субпродукты | 112,7 | 93,6 | 17,20 | 16,32 | 4,27 | 236,60 | 11,81 | 0,35 | 14,12 | 0,96 | 11,67 | 22,87 | 398,91 | 8,58 |
| | | | Масло растительное | 9,0 | 9,0 | | | | | | | | | | | | |
| 239 | Картофель отварной | 180 | Картофель | 237,6 | 178,2 | 3,76 | 8,44 | 62,65 | 218,95 | 0,04 | 0,18 | 24,95 | 0,20 | 16,04 | 34,84 | 93,02 | 1,36 |
| | | | Масло сливочное | 8,1 | 8,1 | | | | | | | | | | | | |
| 263 | Соус сметанный | 40 | Сметана | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| 272 | Кисломолочный напиток | 200 | Кисломолочный напиток | 216,0 | 200,0 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,04 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 240,01 | 28,00 | 180,01 | 0,20 |
| | | | Сахар | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 41,85 | 49,99 | 144,52 | 1086,95 | 12,14 | 1,73 | 47,45 | 7,27 | 532,77 | 174,75 | 1005,64 | 14,17 |
| | ИТОГО: | | | | | 58,92 | 59,42 | 225,17 | 1580,77 | 12,31 | 2,01 | 70,17 | 8,67 | 818,82 | 250,62 | 1391,06 | 17,10 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 135 | Омлет с сосисками | 170 | Яйца | 80,0 | 80,0 | 9,06 | 22,76 | 43,77 | 298,00 | 0,08 | 0,10 | 0,60 | 1,17 | 85,37 | 16,29 | 139,77 | 1,29 |
| | | | Молоко | 50,0 | 50,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 11,0 | 11,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Колбасные изделия | 33,0 | 32,0 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| 366 | Сыр | 25 | Сыр | 26,7 | 25,0 | 5,80 | 5,38 | | 91,00 | 0,06 | 0,01 | 0,40 | 0,10 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,27 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 4,00 | 0,45 | 24,55 | 117,50 | | 0,07 | | 0,60 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 |
| 299 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | Чай-заварка | 37,5 | 37,5 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 4,27 | 3,30 | 6,43 | 0,72 |
| | | | Кондитерские изделия | 11,3 | 11,3 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | | 19,26 | 28,99 | 90,00 | 596,62 | 0,17 | 0,21 | 17,02 | 1,93 | 368,64 | 58,59 | 333,70 | 3,68 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21а | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | Овощи свежие | 17,9 | 15,0 | 0,85 | 5,06 | 3,31 | 61,56 | 0,00 | 0,02 | 5,50 | 2,31 | 23,06 | 13,30 | 28,00 | 0,80 |
| | | | Овощи соленые | 100,0 | 80,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| 60а | Щи из квашеной капусты | 250 | Овощи свежие | 117,0 | 85,5 | 1,86 | 4,77 | 5,39 | 74,94 | 0,03 | 0,03 | 9,11 | 0,24 | 42,66 | 16,85 | 38,68 | 0,61 |
| | | | Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| 190 | Мясо отварное | 100/8 | Мясо | 220,0 | 162,0 | 28,93 | 10,53 | 0,72 | 215,17 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 0,41 | 5,18 | 11,17 | 77,30 | 0,65 |
| | | | Овощи свежие | 11,0 | 8,0 | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Морковь в молочном соусе | 180 | Овощи свежие | 189,0 | 151,2 | 3,48 | 9,04 | 16,05 | 159,44 | 0,00 | 0,07 | 6,05 | 0,56 | 86,95 | 51,63 | 81,50 | 0,98 |
| | | | Молоко | 46,8 | 45,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 2,8 | 2,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 2,8 | 2,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| | Напиток "Золотой шар" с витаминами | 200 | Концентрат напитка "Золотой шар" | 20,0 | 20,0 | | | 19,10 | 79,20 | 0,50 | 0,60 | 30,00 | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 42,17 | 30,46 | 83,01 | 784,81 | 0,53 | 1,70 | 50,71 | 4,70 | 185,82 | 130,45 | 337,82 | 5,63 |
| | ИТОГО | | | | | 61,43 | 59,45 | 173,01 | 1381,43 | 0,70 | 1,91 | 67,73 | 6,63 | 554,46 | 189,04 | 671,52 | 9,31 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 152 | Пудинг из моркови и яблок | 205 | Овощи свежие | 141,0 | 113,0 | 5,33 | 10,26 | 31,84 | 241,02 | 0,04 | 0,08 | 7,72 | 0,92 | 121,73 | 50,82 | 105,45 | 1,33 |
| | | | Фрукты свежие | 116,0 | 81,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Крупы, бобовые | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 40,0 | 40,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 363 | Колбаса вареная | 30 | Колбасные изделия | 31,0 | 31,0 | 9,00 | 13,50 | 0,00 | 157,50 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 6,97 | 5,40 | 46,80 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 4,00 | 0,45 | 24,55 | 117,50 | | 0,07 | | 0,60 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 |
| 269 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | Какао | 3,0 | 3,0 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 124,44 | 26,75 | 109,65 | 0,82 |
| | | | Сахар | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 100,0 | 100,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | | 22,10 | 28,14 | 82,34 | 669,94 | 0,06 | 0,24 | 9,02 | 1,63 | 266,14 | 100,47 | 303,40 | 3,51 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | Овощи свежие | 128,0 | 91,0 | 1,60 | 10,00 | 3,58 | 110,60 | 0,00 | 0,02 | 1,96 | 4,50 | 44,41 | 15,17 | 33,34 | 1,13 |
| | | | Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 43 | рассольник домашний | 250 | Овощи свежие | 87,5 | 55,0 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 140,60 | 0,01 | 0,07 | 6,57 | 1,23 | 31,26 | 26,36 | 54,80 | 0,07 |
| | | | Картофель | 100,0 | 75,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| 163 | Рыба (филе) отварная | 100/5 | Рыба | 164,2 | 121,4 | 17,58 | 6,86 | 0,61 | 123,00 | 0,01 | 0,07 | 0,40 | 1,06 | 27,11 | 28,54 | 202,85 | 0,71 |
| | | | Овощи свежие | 7,5 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 180 | Макаронные изделия | 61,2 | 61,2 | 3,60 | 6,35 | 42,39 | 253,30 | 0,00 | 0,10 | 0,06 | 0,99 | 13,67 | 20,83 | 56,57 | 1,11 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| 277 | Кисель из яблок сушеных | 200 | Фрукты сухие | 12,0 | 12,0 | 0,27 | 0,00 | 30,82 | 124,17 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,32 | 15,92 | 7,20 | 13,85 | 1,83 |
| | | | Крахмал | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 35,53 | 35,97 | 158,62 | 991,17 | 0,05 | 1,25 | 25,23 | 9,34 | 176,34 | 144,60 | 484,75 | 8,04 |
| | ИТОГО | | | | | 57,63 | 64,11 | 240,96 | 1661,11 | 0,11 | 1,49 | 34,25 | 10,97 | 442,48 | 245,07 | 788,15 | 11,55 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продукта | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 146 | Котлеты овощные с творогом | 150/60 | Творог | 30,0 | 29,0 | 12,96 | 19,10 | 31,33 | 349,06 | 0,03 | 0,10 | 17,33 | 0,65 | 146,65 | 49,10 | 163,08 | 1,36 |
| | | | Овощи свежие | 168,0 | 134,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 2,0 | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 15,0 | 15,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Крупы, бобовые | 15,0 | 15,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| 261г | Соус молочный сладкий (вариант 2) | 60 | Молоко | 37,5 | 37,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 2,0 | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| 366 | Сыр | 20 | Сыр | 21,3 | 20,0 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 | 0,05 | 0,01 | 0,32 | 0,09 | 200,00 | 10,00 | 108,00 | 0,22 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 4,00 | 0,45 | 24,55 | 117,50 | | 0,07 | | 0,60 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 |
| | Кисель "Золотой шар" с витаминами | 200 | Концентрат киселя "Золотой шар" | 20,0 | 20,0 | | | 40,48 | 161,92 | 1,00 | 0,12 | 30,00 | | | | | |
| | | | Крахмал | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | | | | | 21,96 | 25,75 | 106,76 | 745,48 | 1,11 | 0,33 | 63,65 | 1,40 | 375,65 | 85,60 | 323,58 | 2,98 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17а | Салат картофельный с огурцами солеными | 100 | Овощи свежие | 27,0 | 12,0 | 1,60 | 5,26 | 12,58 | 102,89 | 0,21 | 0,08 | 12,50 | 2,31 | 32,31 | 21,20 | 51,40 | 0,16 |
| | | | Овощи соленые | 20,0 | 18,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Картофель | 33,0 | 30,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп-лапша домашняя | 250 | Овощи свежие | 18,8 | 15,0 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,01 | 0,05 | 0,55 | 0,53 | 16,90 | 14,17 | 40,21 | 0,76 |
| | | | Мука пшеничная | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Птица тушеная | 100 | Птица | 84,0 | 75,0 | 15,70 | 9,40 | 3,30 | 169,00 | 0,03 | 0,05 | 1,15 | 0,47 | 44,50 | 17,68 | 141,31 | 1,24 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Соус томатный | 50 | Томат-пюре | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | Картофель | 203,4 | 151,2 | 3,84 | 7,27 | 27,96 | 192,55 | 0,02 | 0,13 | 7,68 | 0,24 | 41,14 | 29,10 | 88,77 | 1,20 |
| | | | Молоко | 28,8 | 26,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 8,1 | 8,1 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 50,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| 272 | Кисломолочный напиток | 200 | Кисломолочный напиток | 216,0 | 200,0 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,04 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 240,01 | 28,00 | 180,01 | 0,20 |
| | | | Сахар | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 36,24 | 34,26 | 104,37 | 880,84 | 0,31 | 1,35 | 23,28 | 4,73 | 402,83 | 147,65 | 614,04 | 6,15 |
| | ИТОГО | | | | | 58,20 | 60,01 | 211,13 | 1626,32 | 1,42 | 1,68 | 86,93 | 6,13 | 778,48 | 233,25 | 937,62 | 9,13 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Вес в граммах нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Суфле картофельно-морковное | 150/50 | Овощи свежие | 41,0 | 32,0 | 5,41 | 5,92 | 25,38 | 176,44 | 0,43 | 0,22 | 4,50 | 0,77 | 70,81 | 40,97 | 125,09 | 1,36 |
| | | | Яйца | 12,0 | 12,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 9,0 | 9,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Картофель | 125,0 | 94,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Соус для запекания | 24 | Молоко | 24,0 | 24,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 1,9 | 1,9 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 1,9 | 1,9 | | | | | | | | | | | | |
| 263 | Соус сметанный | 50 | Сметана | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Яблоко | 100,0 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 0,06 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 4,00 | 0,45 | 24,55 | 117,50 | | 0,07 | | 0,60 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 |
| 363 | Колбаса вареная | 40 | Колбасные изделия | 25,8 | 25,0 | 7,50 | 9,25 | 0,00 | 171,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 5,81 | 4,50 | 39,00 | 0,47 |
| 299 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | Чай-заварка | 37,5 | 37,5 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 4,27 | 3,30 | 6,43 | 0,72 |
| | | | Кондитерские изделия | 11,3 | 11,3 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | | 17,31 | 16,02 | 71,61 | 555,31 | 0,46 | 0,37 | 20,52 | 1,53 | 109,89 | 75,27 | 223,02 | 3,95 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2а | Салат витаминный (вариант 2) | 100 | Фрукты свежие | 28,0 | 20,0 | 1,14 | 5,16 | 11,05 | 96,64 | 0,01 | 0,04 | 15,87 | 2,39 | 35,76 | 18,08 | 28,93 | 0,55 |
| | | | Овощи свежие | 82,0 | 66,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | Молоко | 37,5 | 37,5 | 2,89 | 5,00 | 13,03 | 108,65 | 0,01 | 0,05 | 4,13 | 0,31 | 64,57 | 21,68 | 64,23 | 0,65 |
| | | | Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Овощи свежие | 76,8 | 60,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Картофель | 30,0 | 22,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| 166а | Рыба, запеченная в сметане | 95 | Рыба (филе) | 87,2 | 83,0 | 17,43 | 10,65 | 5,24 | 178,31 | 0,03 | 0,06 | 0,40 | 3,68 | 30,17 | 23,09 | 155,63 | 0,72 |
| | | | Мука пшеничная | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 9,4 | 9,4 | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | Крупы, бобовые | 82,8 | 82,8 | 10,48 | 6,52 | 54,00 | 308,16 | 0,00 | 0,25 | 0,23 | 0,58 | 46,37 | 63,52 | 243,31 | 5,37 |
| | | | Масло сливочное | 8,1 | 8,1 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,20 | 0,36 | 19,64 | 94,00 | | 0,06 | | 0,48 | 10,40 | 14,00 | 33,20 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 60,0 | 3,85 | 0,70 | 18,80 | 100,50 | | 0,90 | | 0,70 | 17,57 | 23,50 | 79,14 | 1,95 |
| 284 | Компот из яблок с лимонами | 200 | Фрукты свежие | 72,0 | 57,0 | 0,25 | 0,03 | 25,35 | 104,07 | 0,01 | 0,01 | 2,70 | 0,05 | 9,30 | 4,00 | 5,49 | 0,34 |
| | | | Сахар | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | | 39,24 | 28,42 | 147,11 | 990,33 | 0,06 | 1,37 | 23,33 | 8,19 | 214,14 | 167,87 | 607,93 | 10,22 |
| | ИТОГО | | | | | 56,55 | 44,44 | 218,72 | 1545,64 | 0,52 | 1,74 | 43,85 | 9,72 | 324,03 | 243,14 | 830,95 | 14,17 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 1 день | |
| Завтрак | |
| Каша молочная "Дружба" | 200/5 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Колбаса вареная | 25 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Кисель "Золотой шар" с витаминами | 200 |
| Обед | |
| Салат из моркови | 100/5 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 |
| Рыба (филе) отварная | 100 |
| Картофельное пюре | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Компот из яблок с лимонами | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 50,64 |
| Жиры, г | 47,62 |
| Углеводы, г | 289,87 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1566,49 |
| Витамин В1, мг | 1,37 |
| Витамин С, мг | 1,66 |
| Витамин А, мг | 69,92 |
| Витамин Е, мг | 6,72 |
| Са, мг | 288,24 |
| Р, мг | 207,3 |
| Mg, мг | 718,46 |
| Fe, мг | 8,59 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 2 день | |
| Завтрак | |
| Сырники с морковью | 140/50 |
| Соус молочный сладки (вариант 2) | 60 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Бутерброд с джемом (2-ой вариант) | 40 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Какао с молоком (1-ый вариант) | 200 |
| Обед | |
| Салат из редьки с яблоками | 100 |
| Суп из овощей (вариант 2) | 250 |
| Фрикадельки из кур | 100/60 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Напиток "Золотой Шар" с витаминами | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 68,49 |
| Жиры, г | 61 |
| Углеводы, г | 240,65 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1826,47 |
| Витамин В1, мг | 0,99 |
| Витамин С, мг | 2,28 |
| Витамин А, мг | 78,61 |
| Витамин Е, мг | 7,91 |
| Са, мг | 444,3 |
| Р, мг | 245,37 |
| Mg, мг | 878,43 |
| Fe, мг | 11,67 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 3 день | |
| Завтрак | |
| Омлет с морковью | 232,5 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Сыр | 25 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Кофейный напиток с молоком 4-й вариант | 200 |
| Обед | |
| Салат из свеклы отварной | 100 |
| Суп молочный с крупой | 250 |
| Жаркое по-домашнему | 100/150 |
| Овощи натуральные | 50 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Кисломолочный напиток | 200 |
| | |
| Итого | |
| Белки, г | 66,74 |
| Жиры, г | 59,67 |
| Углеводы, г | 212,13 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1530,45 |
| Витамин В1, мг | 0,33 |
| Витамин С, мг | 1,67 |
| Витамин А, мг | 52,24 |
| Витамин Е, мг | 5,14 |
| Са, мг | 1010,8 |
| Р, мг | 278,09 |
| Mg, мг | 1303,7 |
| Fe, мг | 12,39 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 4 день | |
| Завтрак | |
| Запеканка из творога | 150/50 |
| Соус фруктовый | 60 |
| Масло сливочное | 20 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Чай с молоком (1-ый вариант) | 200 |
| Обед | |
| Салат из квашеной капусты с яблоками | 100 |
| Суп-пюре из разных овощей | 250 |
| Кнели из кур с рисом | 100 |
| Соус молочный 4-ый вариант | 50 |
| Капуста тушеная | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Напиток "Золотой шар" с витаминами | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 71,07 |
| Жиры, г | 63,23 |
| Углеводы, г | 197,64 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1695,55 |
| Витамин В1, мг | 1,34 |
| Витамин С, мг | 2,52 |
| Витамин А, мг | 100,41 |
| Витамин Е, мг | 11,88 |
| Са, мг | 663,47 |
| Р, мг | 230,78 |
| Mg, мг | 924,4 |
| Fe, мг | 11,39 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 5 день | |
| Завтрак | |
| Рулет картофельный с овощами | 150/50 |
| Соус молочный 4-й вариант | 50 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Бутерброд с сельдью (2-й вариант) | 100 |
| Кисель "Золотой шар" с витаминами | 200 |
| Обед | |
| Салат из свеклы иморкови | 100 |
| Борщ с капустой и картофелем (вариант2) | 250 |
| Гуляш из говядины | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Напиток морковно-яблочный | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 49,22 |
| Жиры, г | 58,52 |
| Углеводы, г | 221,05 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1799,71 |
| Витамин В1, мг | 2,40 |
| Витамин С, мг | 77,28 |
| Витамин А, мг | 1,54 |
| Витамин Е, мг | 8,28 |
| Са, мг | 319,85 |
| Р, мг | 811,88 |
| Mg, мг | 231,92 |
| Fe, мг | 12,34 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 6 день | |
| Завтрак | |
| Сырники из творога и картофеля | 150/50 |
| Соус молочный сладкий (вариант2) | 60 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Кофейный напиток с молоком 3-й вариант | 200 |
| Обед | |
| Винегрет овощной (2 вариант) | 100 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 |
| Печень говяжья по-строгановски | 100 |
| Картофель отварной | 180 |
| Соус сметанный | 40 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Кисломолочный напиток | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 58,92 |
| Жиры, г | 59,42 |
| Углеводы, г | 225,17 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1580,77 |
| Витамин В1, мг | 12,31 |
| Витамин С, мг | 2,01 |
| Витамин А, мг | 70,17 |
| Витамин Е, мг | 8,67 |
| Са, мг | 818,82 |
| Р, мг | 250,62 |
| Mg, мг | 1391,06 |
| Fe, мг | 17,10 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 7 день | |
| Завтрак | |
| Омлет с сосисками | 170 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Сыр | 25 |
| Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 |
| Обед | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 100 |
| Щи из квашеной капусты (вариант2) | 250 |
| Мясо отвартное | 100 |
| Морковь в молочном соусе | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Напиток "Золотой шар" с витаминами | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 61,43 |
| Жиры, г | 59,45 |
| Углеводы, г | 173,01 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1381,43 |
| Витамин В1, мг | 0,7 |
| Витамин С, мг | 1,91 |
| Витамин А, мг | 67,73 |
| Витамин Е, мг | 6,63 |
| Са, мг | 554,46 |
| Р, мг | 189,04 |
| Mg, мг | 671,52 |
| Fe, мг | 9,31 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 8 день | |
| Завтрак | |
| Пудинг из моркови и яблок | 205 |
| Колбаса вареная | 30 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Какао с молоком (1-й вариант) | 200 |
| Обед | |
| Салат из квашеной капусты с луком (2 вариант) | 100 |
| Рассольник домашний | 250 |
| Рыба (филе) отварная | 100/5 |
| Макаронные изделия отварные | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Кисель из яблок сушеных | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 57,63 |
| Жиры, г | 64,11 |
| Углеводы, г | 240,96 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1661,11 |
| Витамин В1, мг | 0,11 |
| Витамин С, мг | 1,49 |
| Витамин А, мг | 34,25 |
| Витамин Е, мг | 10,97 |
| Са, мг | 442,48 |
| Р, мг | 245,07 |
| Mg, мг | 788,15 |
| Fe, мг | 11,55 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 9 день | |
| Завтрак | |
| Котлеты овощные с творогом | 150/60 |
| Соус молочный сладкий (вариант 2) | 60 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Сыр | 20 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Кисель "Золотой шар" с витаминами | 200 |
| Обед | |
| Салат картофельный с огурцами солеными | 100 |
| Суп-лапша домашняя | 250 |
| Птица тушеная | 100 |
| Картофельное пюре | 180 |
| Соус томатный | 50 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Кисломолочный напиток | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 58,2 |
| Жиры, г | 60,01 |
| Углеводы, г | 211,13 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1626,32 |
| Витамин В1, мг | 1,42 |
| Витамин С, мг | 1,68 |
| Витамин А, мг | 86,93 |
| Витамин Е, мг | 6,13 |
| Са, мг | 778,48 |
| Р, мг | 233,25 |
| Mg, мг | 937,62 |

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|---|---|
| 10 день | |
| Завтрак | |
| Суфле картофельно-морковное | 150/50 |
| Соус сметанный | 50 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Соус для запекания | 24 |
| Колбаса вареная | 40 |
| Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 |
| Обед | |
| Салат витаминный (вариант 2) | 100 |
| Суп-пюре из разных овощей | 250 |
| Рыба, запеченная в омлете | 95 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Компот из яблок с лимоном | 200 |
| Итого | |
| Белки, г | 56,55 |
| Жиры, г | 44,44 |
| Углеводы, г | 218,72 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 1545,64 |
| Витамин В1, мг | 0,52 |
| Витамин С, мг | 1,74 |
| Витамин А, мг | 43,85 |
| Витамин Е, мг | 9,72 |
| Са, мг | 324,03 |
| Р, мг | 243,14 |
| Mg, мг | 830,95 |
| Fe, мг | 14,17 |

| Продукты | Фактически | | Норматив на 10 дней | Норматив на 10 дней (60%) | | Разница, гр | | Разница, % | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто | Нетто | | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Хлеб ржаной | 600,0 | 600,0 | 1 200 | 720 | 720,0 | - 120 | - 120,0 | - 16,7 | - 16,7 |
| Хлеб пшеничный | 934,9 | 934,9 | 2 000 | 1 200 | 1 200,0 | - 265 | - 265,1 | - 22,1 | - 22,1 |
| Мука пшеничная | 119,1 | 119,1 | 200 | 120 | 120,0 | - 1 | - 0,9 | - 0,8 | - 0,8 |
| Крупа, бобовые | 291,9 | 291,9 | 500 | 300 | 300,0 | - 8 | - 8,1 | - 2,7 | - 2,7 |
| Макаронные изделия | 142,4 | 122,4 | 200 | 120 | 120,0 | 22 | 2,4 | 18,7 | 2,0 |
| Картофель | 1 532,3 | 1 107,7 | 2 500 | 1 500 | 1 125,0 | 32 | - 17,3 | 2,2 | - 1,5 |
| Овощи | 2 506,1 | 2 009,1 | 4 000 | 2 400 | 1 920,0 | 106 | 89,1 | 4,4 | 4,6 |
| Фрукты (плоды) свежие | 1 201,0 | 1 141,0 | 2 000 | 1 200 | 1 110,0 | 1 | 31,0 | 0,1 | 2,8 |
| Фрукты сухие | 122,0 | 118,6 | 200 | 120 | 120,0 | 2 | - 1,4 | 1,7 | - 1,2 |
| Соки | 1 200,0 | 1 200,0 | 2 000 | 1 200 | 1 200,0 | - | - | - | - |
| Мясо жилованное | 526,1 | 463,6 | 860 | 516 | 468,0 | 10 | - 4,4 | 2,0 | - 0,9 |
| Куры 1 кат. п/п | 346,9 | 322,0 | 600 | 360 | 318,0 | - 13 | 4,0 | - 3,6 | 1,3 |
| Рыба-филе | 472,9 | 443,5 | 800 | 480 | 462,0 | - 7 | - 18,5 | - 1,5 | - 4,0 |
| Колбасные изделия | 120,8 | 119,0 | 200 | 120 | 117,6 | 1 | 1,4 | 0,7 | 1,2 |
| Молоко | 1 885,5 | 1 885,5 | 3 000 | 1 800 | 1 800,0 | 86 | 85,5 | 4,8 | 4,8 |
| Кисломолочные продукты | 648,0 | 648,0 | 1 800 | 1 080 | 1 080,0 | - 432 | - 432,0 | - 40,0 | - 40,0 |
| Творог | 369,0 | 369,0 | 600 | 360 | 360,0 | 9 | 9,0 | 2,5 | 2,5 |
| Сыр | 74,6 | 70,0 | 120 | 72 | 70,8 | 3 | - 0,8 | 3,6 | - 1,1 |
| Сметана | 62,7 | 62,7 | 100 | 60 | 60,0 | 3 | 2,7 | 4,5 | 4,5 |
| Масло сливочное | 209,8 | 209,8 | 350 | 210 | 210,0 | - 0 | - 0,2 | - 0,1 | - 0,1 |
| Масло растительное | 108,2 | 108,2 | 180 | 108 | 108,0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Яйцо диетическое | 242,1 | 242,1 | 400 | 240 | 240,0 | 2 | 2,1 | 0,9 | 0,9 |
| Сахар | 270,5 | 270,5 | 450 | 270 | 270,0 | 1 | 0,5 | 0,2 | 0,2 |
| Кондитерские изделия | 87,6 | 87,6 | 150 | 90 | 90,0 | - 2 | - 2,4 | - 2,7 | - 2,7 |
| Чай | 2,4 | 2,4 | 4 | 2 | 2,4 | - | - | - | - |
| Какао | 7,0 | 7,0 | 12 | 7 | 7,2 | - 0 | - 0,2 | - 2,8 | - 2,8 |
| Дрожжи хлебопекарные | 12,0 | 12,0 | 20 | 12 | 12,0 | - | - | - | - |
| Соль | 42,0 | 42,0 | 70 | 42 | 42,0 | - | - | - | - |

| Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 11-18 лет на летне-осенний период года | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | A | B1 | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| 1 дн. | 50,64 | 47,62 | 289,87 | 1 566,49 | 1,37 | 1,66 | 69,92 | 6,72 | 288,24 | 207,30 | 718,46 | 8,59 |
| 2 дн. | 68,49 | 61,00 | 240,65 | 1 826,47 | 0,99 | 2,28 | 78,61 | 7,91 | 444,30 | 245,37 | 878,43 | 11,67 |
| 3 дн. | 66,74 | 59,67 | 212,13 | 1 530,45 | 0,33 | 1,67 | 52,24 | 5,14 | 1 010,80 | 278,09 | 1 303,70 | 12,39 |
| 4 дн. | 71,07 | 62,23 | 197,64 | 1 695,55 | 1,34 | 2,52 | 100,41 | 11,88 | 663,47 | 230,78 | 924,40 | 11,39 |
| 5 дн. | 49,22 | 58,52 | 221,05 | 1 799,71 | 1,54 | 2,40 | 77,28 | 8,28 | 319,85 | 231,92 | 811,88 | 12,34 |
| 6 дн. | 58,92 | 59,42 | 225,17 | 1 580,77 | 12,32 | 2,51 | 73,99 | 10,52 | 819,37 | 253,91 | 1 391,10 | 17,45 |
| 7 дн. | 61,43 | 59,45 | 173,01 | 1 381,43 | 0,70 | 1,91 | 67,73 | 6,63 | 554,46 | 189,04 | 671,52 | 9,31 |
| 8 дн. | 57,63 | 64,11 | 240,96 | 1 661,11 | 0,11 | 1,49 | 34,25 | 10,97 | 442,48 | 245,07 | 788,15 | 11,55 |
| 9 дн. | 58,20 | 60,01 | 211,13 | 1 626,32 | 1,42 | 1,68 | 86,93 | 6,13 | 778,48 | 233,25 | 937,62 | 9,13 |
| 10 дн. | 56,55 | 44,44 | 218,72 | 1 545,64 | 0,52 | 1,69 | 43,85 | 9,90 | 318,56 | 238,79 | 792,92 | 13,80 |
| Средн. | 59,89 | 57,65 | 223,03 | 1 621,39 | 2,06 | 1,98 | 68,52 | 8,41 | 564,00 | 235,35 | 921,82 | 11,76 |

| Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 11-18 лет на летне-осенний период года | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак, ккал | % от сут нормы | Обед, ккал | % от сут нормы | Суточная норма, ккал |
| 1 | 696,78 | 25,68 | 869,71 | 32,06 | 2713,00 |
| 2 | 740,18 | 27,28 | 1086,29 | 40,04 | 2713,00 |
| 3 | 675,80 | 24,91 | 854,65 | 31,50 | 2713,00 |
| 4 | 749,31 | 27,62 | 946,24 | 34,88 | 2713,00 |
| 5 | 806,00 | 29,71 | 993,71 | 36,63 | 2713,00 |
| 6 | 493,82 | 18,20 | 1086,95 | 40,06 | 2713,00 |
| 7 | 596,62 | 21,99 | 784,81 | 28,93 | 2713,00 |
| 8 | 669,94 | 24,69 | 991,17 | 36,53 | 2713,00 |
| 9 | 745,48 | 27,48 | 880,84 | 32,47 | 2713,00 |
| 10 | 555,31 | 20,47 | 990,33 | 36,50 | 2713,00 |
| Средн. | 672,92 | 24,80 | 948,47 | 34,96 | 2713,00 |

| Наименование группы продуктов | Норма * продукта в граммах, г (нетто) | Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся | | | | | | | | | | В среднем за 10 дней | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| Хлеб ржаной | 72,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | -16,7 |
| Хлеб пшеничный | 120,0 | 90,0 | 125,7 | 90,0 | 95,2 | 84,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 93,5 | -22,1 |
| Мука пшеничная | 12,0 | 2,5 | 21,0 | 0,0 | 11,2 | 6,2 | 22,0 | 2,8 | 2,5 | 34,5 | 16,4 | 11,9 | -0,7 |
| Крупа, бобовые | 30,0 | 64,8 | 85,4 | 15,0 | 19,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 15,0 | 82,8 | 29,2 | -2,7 |
| Макаронные изделия | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 61,2 | 20,0 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 2,0 |
| Картофель | 112,5 | 201,2 | 60,0 | 114,0 | 22,5 | 157,0 | 242,2 | 0,0 | 43,1 | 151,2 | 116,5 | 110,8 | -1,5 |
| Овощи | 192,0 | 115,5 | 143,4 | 223,0 | 258,6 | 236,0 | 91,0 | 246,5 | 297,1 | 240,0 | 158,0 | 200,9 | 4,6 |
| Фрукты (плоды) свежие | 111,0 | 157,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 152,0 | 100,0 | 100,0 | 93,0 | 100,0 | 139,0 | 114,1 | 2,8 |
| Фрукты сухие | 12,0 | 14,6 | | | 4,0 | | | | 100,0 | | | 11,9 | -1,2 |
| Соки | 120,0 | 200,0 | | 200,0 | | 200,0 | | 200,0 | | 200,0 | 200,0 | 120,0 | 0,0 |
| Мясо жилованное | 46,8 | | | 190,6 | | 111,0 | | 162,0 | | | | 46,4 | -0,9 |
| Куры 1 кат. п/п | 31,8 | 99,6 | 74,3 | | 73,1 | | | | | 75,0 | | 32,2 | 1,3 |
| Рыба-филе | 46,2 | 141,4 | | | | | | | 141,6 | | 160,5 | 44,4 | -4,0 |
| Колбасные изделия | 11,8 | 25,0 | | | 30,0 | | | | 30,0 | | 34,0 | 11,9 | 1,2 |
| Молоко | 180,0 | 128,0 | 308,9 | 300,0 | 144,8 | 150,0 | 262,5 | 137,9 | 190,0 | 83,5 | 179,9 | 188,6 | 4,8 |
| Кисломолочные продукты | 108,0 | | | 200,0 | | 48,0 | 200,0 | | | 200,0 | | 64,8 | -40,0 |
| Творог | 36,0 | | 105,0 | | 145,0 | | 90,0 | | | 29,0 | | 36,9 | 2,5 |
| Сыр | 7,1 | | | 25,0 | | | | 25,0 | | 20,0 | | 7,0 | -1,1 |
| Сметана | 6,0 | | 6,3 | | 6,2 | 10,3 | 10,0 | 6,0 | 10,0 | 13,9 | | 6,3 | 4,5 |
| Масло сливочное | 21,0 | 13,1 | 28,7 | 33,3 | 25,6 | 22,6 | 13,8 | 12,5 | 25,6 | 22,5 | 12,1 | 21,0 | -0,1 |
| Масло растительное | 10,8 | 10,0 | 15,0 | 10,0 | 5,0 | 15,5 | 22,7 | 10,0 | 10,0 | 5,0 | 5,0 | 10,8 | 0,2 |
| Яйцо диетическое | 24,0 | | 12,0 | 120,0 | 4,5 | 0,0 | 5,0 | 60,0 | 5,0 | 10,0 | 25,6 | 24,2 | 0,9 |
| Сахар | 27,0 | 28,9 | 36,5 | 22,5 | 28,7 | 13,0 | 27,5 | 20,0 | 50,5 | 17,9 | 25,0 | 27,1 | 0,2 |
| Кондитерские изделия | 9,0 | | 40,0 | | | | | 47,6 | | | | 8,8 | -2,7 |
| Чай | 0,2 | | | | 1,2 | | | 1,2 | | | | 0,2 | 0,0 |
| Какао | 0,7 | | 4,0 | | | | | | | 3,0 | | 0,7 | -2,8 |
| Дрожжи хлебопекарные | 1,2 | | | 4,0 | | | | 4,0 | | | 4,0 | 1,2 | 0,0 |
| Соль | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 0,0 |

* Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков в соответствии с приложением 8 настоящих санитарных правил.