



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12+лет

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК

(ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ, СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,20	26,10	4,30	322,60	0,09	0,61	380,97	1,54	153,62	24,58	298,01	3,23	268	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	550	26,00	29,90	58,20	609,70	0,51	11,24	398,07	2,88	287,72	79,15	487,49	7,78		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	16,00	15,50	12,00	252,80	0,14	0,00	46,95	1,40	49,95	22,98	169,83	2,75	341	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	5,90	35,50	221,40	0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021
Итого за прием пищи:	550	33,90	27,20	87,20	730,70	0,41	1,40	84,79	3,43	323,08	85,58	500,92	5,97		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

3 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	23,00	9,50	37,10	342,00	0,14	0,36	80,20	1,08	262,14	44,29	375,86	1,82	285	2021
СМЕТАНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	117,80	0,05	0,00	0,00	0,55	10,07	7,05	32,75	0,55	573	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	550	29,30	14,70	83,80	602,50	0,25	10,70	108,80	1,89	363,23	72,47	475,94	5,47		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

4 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	107,90	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,38	0,12	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	580	24,60	18,40	73,30	557,40	0,35	7,12	64,00	4,04	199,29	92,16	397,86	3,59		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

5 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	7,20	5,50	169,00	88,91	0,50	624,38	11,99	1,60	5,89	40,96	21,98	ГТК-17	2023
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	9,90	7,40	44,40	282,10	0,24	0,00	26,88	0,71	18,65	156,74	235,70	5,28	202	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	550	27,00	16,70	93,10	670,50	89,29	0,80	660,75	13,83	97,22	198,62	419,00	29,89		
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	12,90	10,00	185,10	0,01	0,20	83,58	0,40	214,93	13,94	141,30	0,39	65	2021
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	230	8,60	8,60	41,30	276,70	0,22	1,50	45,05	0,19	152,23	54,05	211,13	1,39	235	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	15	1,10	1,50	11,20	62,30	0,02	0,00	1,50	0,71	4,35	3,00	13,50	0,32	582	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,09	4,20	7,69	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	58,20	0,03	0,00	0,00	0,28	4,97	3,48	16,15	0,28	573	2021
Итого за прием пищи:	550	21,40	23,80	96,00	682,30	0,36	1,70	130,13	2,27	391,52	98,58	460,32	4,52		
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

7 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	22,00	23,80	19,90	399,20	0,20	10,39	85,09	0,90	45,05	58,81	286,54	3,25	376	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,01	7,01	32,51	0,55	573	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,00	0,08	0,00	0,00	0,70	9,94	19,87	70,47	1,32	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	0,04	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18	470	2021
Итого за прием пищи:	610	33,80	29,50	73,60	716,10	0,43	21,65	85,13	2,35	297,72	119,98	563,06	7,50		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

8 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,50	12,60	3,50	169,80	0,04	3,40	18,98	0,30	23,98	19,98	119,88	1,60	333	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	660	23,60	22,30	71,90	585,80	0,36	18,56	64,47	1,92	163,97	95,18	367,98	7,54		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	15,40	1,90	12,00	126,70	0,08	0,00	22,25	1,71	46,22	30,81	210,51	0,72	307	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,50	211,30	0,05	0,48	16,19	0,34	16,19	34,08	93,72	0,22	211	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	580	28,50	8,90	102,70	604,80	0,29	1,18	57,44	3,29	190,64	104,39	483,71	2,93		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	200	14,70	5,00	18,20	176,00	0,25	5,92	461,63	1,12	31,20	41,61	253,62	4,41	354	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00	0,11	403,50	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,30	0,70	18,98	0,01	111,19	22,28	91,01	0,65	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	595	28,10	13,50	78,40	549,60	0,71	16,70	884,11	2,65	310,48	105,11	533,94	9,27		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5775	276,2	204,9	818,2	6309,4	92,96	91,05	2537,7	38,55	2624,87	1051,2	4690,22	84,46		

Примерное перспективное (10-дневное) меню разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
категории детей С 12 лет и старше сезон: зима-весна

ДЛЯ

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Икра кабач	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10
147	картофель	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,100	8,200	0,000	1,370	15,20	63,50	24,00	0,92
406	Плов из от	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50
508	Компот из	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшени	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржан	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92
	Итого:	920	32,41	29,21	149,20	989,35	3,563	27,170	4,458	26,090	130,90	369,20	106,00	6,44

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60
146	гороховы	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30
381	Котлета из	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91
423	Капуста ту	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,080	34,000	0,050	1,400	212,00	110,00	48,00	2,00
507	Компот (н	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшени	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржан	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54
112	Фрукты (г	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	1090	37,48	31,67	121,88	928,08	0,517	56,470	0,177	3,930	352,25	519,32	160,90	18,55
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30

Овощи соевые в парезе** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Икра кабач	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10
143	овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,110	15,700	0,040	0,250	49,70	120,00	33,50	1,45
340	Рыба запеч	240	16,00	8,90	22,70	235,00	0,170	8,800	0,050	1,000	44,00	376,00	50,00	1,60
508	Компот из	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшени	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржан	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54
589	Кондитерс	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40
	Итого:	950	32,63	22,92	157,37	966,70	3,737	42,000	4,528	20,560	172,10	654,00	128,50	7,09
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)	Ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------	--------------------------	-------	---------------------	------	---------------	----------------------

№ п/п	наименование	количество	Итого			Витаминный состав			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
106	картофель	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,200	10,00	35,00	15,00	0,80
145	картофель	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,150	0,580	0,000	2,450	41,50	138,00	38,00	1,80
407	Пюре из картофеля	220	17,30	18,10	19,98	311,80	0,150	13,090	0,022	0,580	31,30	174,90	48,60	2,20
507	Компот (без сахара)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54
589	Кондитерские изделия	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40
	Итого:	930	34,66	27,07	151,73	991,50	0,467	31,970	0,060	6,140	127,20	487,60	139,40	8,64

Оценки содержания и наличия витаминов ***, допустимая норма указана в таблице.

Источники: негашеный

Возрастная категория: с 12 лет и старше (сезон: зима-весна).

№ п/п	наименование	количество	Итого			Витаминный состав			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
001	Испытание	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10
131	Испытание	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,060	9,200	0,230	0,250	277,00	160,00	31,00	1,52
345	Коричневый рис	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,070	0,870	0,029	1,060	36,35	164,60	25,20	0,71
240	Каши рисовые	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,036	0,000	0,048	0,034	5,90	96,00	31,40	0,64
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92
	Итого:	980	31,15	22,43	142,10	894,28	3,584	29,870	4,754	19,644	381,85	554,30	127,80	5,99
	Норма по СанПиН:	800	31,50	22,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30

Источники: негашеный

Возрастная категория: с 12 лет и старше (сезон: зима-весна).

№ п/п	наименование	количество	Итого			Витаминный состав			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
106	картофель	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,200	10,00	35,00	15,00	0,80
134	картофель	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,090	7,700	0,000	2,350	155,00	163,00	26,20	0,92
291	Макаронные изделия	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,070	0,012	0,000	0,900	6,80	42,80	9,70	0,96
398	Суп/десерт	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,340	9,500	10,000	6,400	27,00	373,00	23,00	0,80
494	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,000	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78
588	Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,000	0,000	0,000	0,200	0,05	2,70	0,01	0,44
	Итого:	980	38,75	24,25	139,00	930,70	0,600	35,012	10,200	11,400	233,95	696,80	95,11	5,80

Оценки содержания и наличия витаминов ***, допустимая норма указана в таблице.

Источники: негашеный

Возрастная категория: с 12 лет и старше (сезон: зима-весна).

№ п/п	наименование	количество	Итого			Витаминный состав			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
106	картофель	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60

128	Борщ (с мя	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50
372	Голубцы л	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,050	14,900	0,024	0,360	40,80	123,00	25,20	1,80
429	Картофель	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30
507	Компот (из	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшени	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржан	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54
112	Фрукты (из	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	1080	28,70	28,75	119,73	861,06	0,454	41,650	0,122	4,760	225,38	518,70	160,50	21,94

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Принем пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	солёные	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80
133	к	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,440	10,100	0,000	2,300	20,80	58,80	24,20	0,90
237	Каша греч	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,240	0,000	0,048	0,730	17,10	243,00	162,30	5,45
381	Котлеты из	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91
512	Компот из	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,000	10,000	0,000	0,000	10,00	6,00	3,00	0,60
108	Хлеб пшени	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржан	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,042	0,000	0,030	0,045	10,50	47,30	14,00	1,16
	Итого:	960	38,91	34,08	133,72	1034,88	1,882	35,570	0,127	4,885	122,65	624,42	256,30	12,52
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Принем пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	солёные	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60
146	гороховы	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30
406	Плов из от	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50
508	Компот из	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30
589	Кондитерс	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40
108	Хлеб пшени	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,050	0,000	0,000	0,550	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржан	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	920	30,67	26,19	157,58	993,10	0,375	15,670	0,251	8,750	131,80	353,60	104,10	12,38

952,00

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Принем пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Икра каба	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10
128	Борщ (с мя	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50

390	Тертая яч	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,060	1,040	0,140	0,650	27,30	140,00	20,80	1,95
429	Картофель	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30
507	Компот (яб)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшениц	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,060	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	9,80	0,70
109	Хлеб ржан	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	950	28,46	44,27	108,91	948,56	3,707	34,790	4,800	21,250	179,88	470,60	126,10	18,53
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30
	Средства на 10 дней:	9760	333,82	290,84	1381,22	9538,21	18,886	350,172	29,477	127,409	2057,96	5248,54	1404,71	117,88

Оценки содержания и нормы: *** - допускается использование иных фруктов. Фрукты *** - допускается выдать иных фруктов.

Примерные нормативные (10-дневного меню)

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецеп.	Имя рецепта	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
583	Кефир "Стро	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04	0,00	0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80				
	Сок (ябл)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80				
112	Фрукты (яб)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого:	375	4,4	15,4	50	444	0,09	14	0,11	0,8	41	52	18	5,8				
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

ВТОРНИК

№ рецеп.	Имя рецепта	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
572	Сдобная е	60	4,70	6,30	36,10	220,00	0,06	0,00	0,05	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60				
495	Чай с мол	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40				
112	Фрукты (яб)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого:	360	6,60	8,00	61,80	348,00	0,13	11,30	0,06	0,90	153,00	142,00	31,00	3,20				
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

Фрукты *** - допускается выдать иных фруктов.

СРЕДА

Целевая группа: дети с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Имя рецепта	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
541	Выпечка	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59				
111	Сок (ябл)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80				
112	Фрукты (яб)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30				

	Итого:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90	5,69
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
381/539	Котлета г	100	12,58	10,56	31,45	270,55	0,09	0,00	0,03	0,75	24,95	123,60	18,35	1,83
518	Сок (ябл	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
112	Фрукты (с	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	400	13,98	11,16	41,45	409,55	0,14	14,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35	6,83
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг и	210	25,80	23,56	70,56	462,72	0,11	0,40	0,30	0,72	243,00	356,40	40,30	5,88
494	Чай с саха	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Итого:	410	25,9	23,56	85,76	523,72	0,11	3,2	0,3	0,72	257,2	360,4	42,3	6,28
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
412/539	Котлета к	100	11,18	7,16	28,91	221,80	0,10	0,43	0,03	0,75	25,50	78,10	14,63	1,00
n/n	Сок (тома	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
112	Фрукты (с	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	400	12,58	7,66	38,81	304,8	0,16	11,43	0,03	0,95	48,5	89,1	23,63	5,4
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
301	Омлет на	200	17,20	26,70	4,61	326,00	0,11	0,58	0,38	0,90	154,00	290,00	23,00	2,90
518	Сок (ябл	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80

109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	420	19,52	27,14	11,49	452,80	0,16	4,58	2,38	1,20	168,00	321,60	32,40	6,48
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
541	Выпечка	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59
518	Сок (ябл)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
112	Фрукты (ябл)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	390	9,32	6,76	36,4	331,34	0,11	14,11	0,04	0,81	68,7	96,6	19,9	5,59
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

*Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг и	200	22,92	21,34	36,16	438,32	0,10	0,36	0,28	0,64	218,60	318,60	36,44	5,69
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Итого:	400	23,02	21,34	51,36	499,32	0,102	3,16	0,28	0,64	232,8	322,6	38,44	6,09
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
551	Выпечка	100	5,20	14,14	52,40	368,00	0,10	4,60	0,06	0,80	38,00	58,00	14,00	2,00
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Фрукты (ябл)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	400	5,70	14,54	77,40	476,00	0,13	17,40	0,06	1,00	68,20	73,00	25,00	4,60
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70
	Средний за 10 дней:	3945	130,34	142,22	491,37	4120,87	1,23	102,29	3,33	8,98	1157,05	1693,50	280,92	55,96

*Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.*