

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет
на зимне-весенний и летне-осенний период года**

Пермь 2021

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «МСОШ»

Директор Богданова Т.Б.

31 августа 2021 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для детей в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет
на зимне-весенний и летне-осенний период года**



Уральский региональный центр питания г. Пермь

Пермь 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к 10 - дневному меню для детей в возрасте

от 7 до 11 и с 12 до 18 лет

на зимне-весенний и летне-осенний сезоны года

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для детей и подростков, обучающихся в муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Менделеевская средняя общеобразовательная школа» п. Менделеево Карагайского района Пермского края (МБОУ «МСОШ»). Возрастные группы детей от 7 - 11 и от 12 - 18 лет.

В процессе разработке меню использованы следующие официальные документы:

1. *Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществ для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации № 2.3.1.2432-08.* – М., 2008.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. *Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;*
4. *Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под ред. проф. А.Я. Перевалова Пермь, 2021.*
5. *Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002.*

Основой для разработки примерного 10 - дневного меню стал среднесуточный набор пищевой продукции, рекомендованный СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №7, таблица 2.

Примерное меню (**Приложение 1**) составлено на две недели (10 дней). Учитывается сезонность (зимне-весенний и летне-осенний периоды года). Режим питания двухразовый – **завтрак, обед**.

Меню составлено исходя из наличия продуктов, закупаемых МБОУ «МСОШ», а так же в соответствии с объемно-планировочными решениями пищеблока и набором оборудования.

В рационах не используются пищевые продукты и блюда, не рекомендуемые для детского питания.

Обращаем внимание, что согласно договору, меню является примерным, что позволяет Заказчику вносить изменения, при объективной необходимости, в ассортимент салатов, блюд, кондитерских изделий, овощных подгарниров. При этом энергетическая ценность рационов, их химический состав должен соответствовать утвержденному рациону.

Как свидетельствуют данные по химическому составу рационов питания (**Приложение 1**) предлагаемые меню позволяют выполнить главную функцию пищи - обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами не противоречат действующему документу «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» № 2.3.1.2432-08. – М., 2008.

Фактический расход продуктов в меню соответствует требованиям СанПиН. (**Приложение 2**).

Одним из основных принципов рационального питания является распределение калорийности по отдельным приемам пищи. Данные представленные в **Приложении 3** свидетельствуют, что калорийность отдельных приемов пищи для различных возрастных групп соответствует рекомендуемым величинам (СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п. 8.1.2.3. и таблица №3 приложения №10).

Для профилактики дисбактериозов у детей рекомендуется потребление кисломолочных продуктов, содержащих пробиотические факторы.

Руководствуясь п. 8.1.6 СанПиН в целях профилактики гиповитаминозов рекомендуется включать инстантные (готовые к приготовлению) поливитаминные напитки «Витошка».

При составлении меню был использован «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений». Под ред. проф. А.Я. Первалова Пермь, 2021г.» Рецептуры всех блюд сборника соответствуют принципам щадящего питания. В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецептур из данного сборника. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются.

Разработанное примерное меню включает:

1. Пояснительную записку;
2. План-меню для детей и подростков;
3. Приложение 1/ Примерное меню и химический состав рациона;
4. Приложение 2/ Рекомендуемый продуктовый набор продуктов;
5. Приложение 3/ Распределение калорийности рациона по приемам пищи;
6. Технологические карты в бумажном варианте на все использованные в меню блюда.
7. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под ред. проф. А.Я. Перевалова Пермь, 2021г.»

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ
<p>Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога - 180 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из капусты белокочанной(масло) - 80 Суп с рыбными консервами (сайра) - 200 Кнели из говядины - 90 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свёклы отварной (масло) - 80 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне - 200 Птица отварная (кура) - 90 Рис припущенный - 150 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 20 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 15</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ
<p>Завтрак</p> <p>Каша манная молочная жидкая - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуальная упаковка) - 200</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 180 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат картофельный с зеленым горошком (масло) - 80 Рассольник домашний - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Капуста тушеная - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из апельсина с яблоками - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат витаминный (масло) - 80 Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Сметана - 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши) - 100 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
<p>Завтрак</p> <p>Макаронны отварные с сыром - 180 Йогурт (индивид. упаковка) - 125 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша ячневая вязкая - 200 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка) - 200</p>
<p>Обед</p> <p>Огурцы соленные (порциями) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 200 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 100 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из капусты белокочанной(масло) - 80 Сметана - 5 Рассольник ленинградский на курином бульоне - 200 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Макароны изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
<p>Завтрак</p> <p>Каша "Дружба" - 200 Булочка домашняя - 60 Хлеб пшеничный формовой - 15 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 180 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из моркови - 80 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Сметана - 5 Котлеты или биточки рыбные (минтай) - 100 Пюре картофельное - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свёклы и моркови (масло) - 80 Суп из овощей - 200 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 100 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога - 180 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша рисовая молочная жидкая - 200 Йогурт (индивидуал. упаковка) - 125 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200</p>
<p>Обед</p> <p>Салат витаминный (масло) - 80 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным 200/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) 100 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Огурцы соленые (порциями) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Рагу из овощей (2-й вариант) - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Пряники - 20 Компот из яблок с лимоном - 200</p>

Примерное меню для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная													
232	жидкая	200	10	9,6	39,5	284,4	0,2	1,9	56,585	0,75	241	264	49	1,9
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,63	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		20,8	18,2	85,2	588,1	0,2	12,6	176,21	1,52	393	448	80	5,5
	Обед													
	Салат из капусты													
1	белокочанной(масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
	Суп с рыбными консервами													
122	(сайра)	200	7,4	9,1	8,1	144,1	0,1	4,6	12	0,18	24	117	25	0,8
337	Кнели из говядины	90	13,6	11,8	3,6	175,2	0	0,3	25,695	0,39	52	124	17	1,6
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		33,6	34,8	84,1	783,8	0,4	23,5	77,895	4,37	201	457	121	6,3
	Итого день		54,4	53	169,3	1371,9	0,6	36,1	254,11	5,89	594	905	201	11,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		30,4	14,5	71,3	537,7	0,1	10,5	93,901	1,6	303	413	56	4,9
	Обед													
26	Салат из свёклы отварной (масло)	80	1,1	4,9	6,1	72,6	0	6,1	0	2,19	28	31	16	1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,4	2	10,1	68,1	0,1	3,2	1,7	1,13	23	59	20	0,7
366	Птица отварная (кура)	90	14,6	10,8	0,3	156,6	0	0,4	36,408	0,46	16	101	12	1,1
386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,5	181,2	0	0	25,65	0,28	6	63	19	0,1
403	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,7	1,4	1,3	20,1	0	0,1	7,6	0,03	22	16	3	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итого		28,9	26,8	109,1	792,1	0,2	9,8	73,158	5,54	126	367	94	4,9
	Итого день		59,3	41,3	180,4	1329,8	0,3	20,3	167,06	7,14	429	780	150	9,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	7,1	30	208,1	0,1	0,7	38,185	0,5	122	106	19	0,4
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		16,8	15,1	83,6	537,3	0,1	5,3	89,635	1,1	413	332	64	4,4
	Обед													
	Салат картофельный с зеленым горошком (масло)	80	2	5	6,6	80	0,1	7	0	2,22	12	41	14	0,6
101	Рассольник домашний	200	2	4,1	7,3	73,9	0,1	6,6	0	1,88	18	44	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
380	Капуста тушеная	200	4,1	6,8	15,2	138,2	0,1	23,6	34,2	0,45	110	81	40	1,6
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
488	Компот из апельсина с яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итого		30,3	30	99,4	788,2	0,5	46,7	49,012	6,95	236	416	126	8,1
	Итого день		47,1	45,1	183	1325,6	0,6	52	138,65	8,05	649	748	190	12,5

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,9	1,42	139	269	22	2,9
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		18,6	31,9	42,7	531,9	0,1	11,4	383,9	2,07	171	312	40	6,3
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
118/ 318	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	7,3	7,9	6,9	127,9	0,1	3,5	0	2,11	26	94	26	1,4
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе (филе горбуши)	100	16,9	8,1	3,5	154	0,1	2,2	43,979	1,92	44	148	31	0,7
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		37,1	29,9	79,7	735,4	0,5	21,2	88,929	8,22	206	471	145	6,2
	Итого день		55,7	61,8	122,4	1267,4	0,6	32,6	472,83	10,29	377	783	185	12,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПП													
	Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	180	11	9	31,8	252,1	0,1	0,1	66,35	0,94	202	162	20	1,3
ППП*	Йогурт (индивиду. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		21,6	15,3	83,1	556,1	0,2	10,4	125,91	1,47	581	467	78	5
	Обед													
149	Огурцы соленые (порциями)	80	0,6	0,1	1,4	8,8	0	2	0	0,08	19	19	11	0,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	4904,4	2,31	27	274	18	6,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		36	21,2	104	749,8	0,4	12,9	4932,5	6,21	131	622	212	14,4
	Итого день		57,6	36,5	187,1	1305,9	0,6	23,3	5058,4	7,68	712	1089	290	19,4

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
227	Каша ячневая вязкая	200	7	7,2	31,9	219,7	0,1	0,6	36,702	0,7	140	222	34	0,9
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,63	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и													
ППП*	ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		19	15,8	85,8	560,6	0,1	5,1	157,33	1,48	303	435	76	5,8
	Обед													
	Салат из капусты													
1	белокочанной(масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Рассольник ленинградский на													
100	курином бульоне	200	2,2	4,1	10,8	88,6	0,1	6,2	0	1,89	22	67	26	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	100	9,4	11	2,1	144,8	0	0,4	52,757	0,44	18	50	13	0,8
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45	9	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из свежих плодов и ягод													
486	(яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итого		25,1	29	105,9	782,6	0,3	20,8	95,527	6,88	121	283	87	5,4
	Итого день		44,1	44,8	191,7	1343,2	0,4	25,9	252,86	8,36	424	718	163	11,2

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7,2	26,6	191,6	0,1	0,6	37,444	0,14	114	124	29	0,4
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,8	0	0	38,844	0,78	10	31	6	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		13,7	17,8	92,4	585,8	0,1	11,3	95,288	1,29	251	252	59	3,3
	Обед													
21	Салат из моркови	80	0,9	4,9	8,9	83,3	0	2,5	0	2,4	19	40	27	0,5
94/ 318	Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	7,4	7,5	8,1	130	0,1	7,2	0	2,08	33	104	61	1,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
307	Котлеты или биточки рыбные (ми)	100	12,9	1,8	10,3	108,9	0,1	0,3	18,339	1,08	64	196	44	0,8
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		33,4	25	93,6	732,7	0,5	15,4	69,289	7,9	227	549	177	6,7
	Итого день		47,1	42,8	186	1318,5	0,6	26,7	164,58	9,19	478	801	236	10

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,9	1,42	139	269	22	2,9
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		22,3	28,7	42,4	516,3	0,1	10,5	375,35	2,01	316	398	47	6,3
	Обед													
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	26	34	20	0,9
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	0	5,8	0	1,87	18	36	15	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,4	11,3	6,9	174,4	0	0,7	26	0,43	43	111	15	1,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итого		28,1	27,8	106,3	786,1	0,3	10,3	54,127	6,1	134	469	206	9,2
	Итого день		50,4	56,5	148,7	1302,4	0,4	20,8	429,48	8,11	450	867	253	15,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		30,5	14,5	71,5	538,8	0,1	11,5	93,901	1,62	306	414	57	5
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
127/ 318	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	11,4	6,9	13,3	161,1	0,2	0,6	16	0,4	42	129	37	3
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	100	12,5	3,7	4,7	101,9	0,1	1,4	20,88	1,8	22	113	22	0,6
152	Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		36,8	25,9	99	775,5	0,6	39,4	37,18	9,88	155	465	148	8,2
	Итого день		67,3	40,4	170,5	1314,3	0,7	50,9	131,08	11,5	461	879	205	13,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПП													
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	0,7	37,815	0,17	114	124	28	0,1
ппп*	Йогурт (индивиду. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
	Итого		15,2	20,2	72,5	532,6	0,2	1	137,37	0,6	479	421	77	1,6
	Обед													
149	Огурцы соленые (порциями)	80	0,6	0,1	1,4	8,8	0	2	0	0,08	19	19	11	0,5
	Щи из свежей капусты с													
104	картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,8	11,3	13,7	219,9	0,1	0,1	3,762	1,26	48	157	23	2,5
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	200	4,6	7,9	19,1	166,1	0,1	12,1	6	2,59	63	95	44	1,7
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
581	Пряники	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0,48	2	10	2	0,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
	Итого		29,2	25,6	105,2	768,5	0,3	24,2	14,812	7,33	195	397	120	8,3
	Итого день		44,4	45,8	177,7	1301	0,5	25,2	152,18	7,93	674	818	197	9,9
	*ППП- продукт промышленного производства													
	Общий ИТОГ:		527,4	468	1716,8	13179,9	5,3	313,8	7221,3	84,14	5248	8388	2070	125,8
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:		52,7	46,8	171,7	1318	0,2	31,4	722,1	8,4	525	839	207	12,6
	Завтрак		20,9	19,2	73,1	548,5	0,1	9	172,88	1,5	352	389	63	4,8
	Обед		31,8	27,6	98,6	769,5	0,4	22,4	549,25	6,9	173	450	144	7,8

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	588,1	783,8	1371,9
1 неделя - ВТ	537,7	792,1	1329,8
1 неделя - СР	537,3	788,2	1325,5
1 неделя - ЧТ	531,9	735,4	1267,3
1 неделя - ПТ	556,1	749,8	1305,9
2 неделя - ПН	560,6	782,6	1343,2
2 неделя - ВТ	585,8	732,7	1318,5
2 неделя - СР	516,3	786,1	1302,4
2 неделя - ЧТ	538,8	775,5	1314,3
2 неделя - ПТ	532,6	768,5	1301,1
ИТОГО	5485,2	7694,7	13179,9
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	548,5	769,5	1318
Норма	470-587,5	705-822,5	1175-1410

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ
<p>Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная жидкая - 230 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 45 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога - 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из капусты белокочанной(масло) - 100 Суп с рыбными консервами (сайра) - 250 Кнели из говядины - 100 Пюре картофельное - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свёклы отварной (масло) - 100 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне - 250 Птица отварная (кура) - 100 Рис припущенный - 180 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 20 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 15</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ
<p>Завтрак</p> <p>Каша манная молочная жидкая - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуальная упаковка) - 200</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 200 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат картофельный с зеленым горошком (масло) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Капуста тушеная - 220 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из апельсина с яблоками - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат витаминный (масло) - 100 Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Рыба, тушеная в сметанном соусе (филе горбуши) - 120 Пюре картофельное - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
<p>Завтрак</p> <p>Макаронны отварные с сыром - 200 Йогурт (индивидуал. упаковка)- 125 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша ячневая вязкая - 230 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуал. упаковка) - 200</p>
<p>Обед</p> <p>Огурцы соленые (порциями) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из капусты белокочанной(масло) - 100 Рассольник ленинградский на курином бульоне - 250 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кура) - 120 Макароны изделия отварные - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
<p>Завтрак</p> <p>Каша "Дружба" - 250 Булочка домашняя - 60 Хлеб пшеничный формовой - 20 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из моркови - 100 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Котлеты или биточки рыбные (минтай) - 120 Пюре картофельное - 220 Соус томатный - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свёклы и моркови (масло) - 100 Суп из овощей - 250 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога - 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша рисовая молочная жидкая - 250 Йогурт (индивид. упаковка) - 125 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200</p>
<p>Обед</p> <p>Салат витаминный (масло) - 100 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным 250/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) 120 Картофель отварной - 220 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Огурцы соленые (порциями) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Рагу из овощей (2-й вариант) - 220 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Пряники - 30 Компот из яблок с лимоном - 200</p>

Примерное меню для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	230	11,5	11	45,4	327	0,2	2,2	65,073	0,86	278	304	57	2,2
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		23,4	19,8	98,4	665,9	0,2	12,9	184,698	1,8	433	497	90	6
	Обед													
	Салат из капусты													
1	Белокочанной(масло)	100	1,4	6,1	8,4	94	0	17	0	2,76	40	28	16	0,5
	Суп с рыбными консервами													
122	(сайра)	250	9,3	11,4	10,1	180,1	0,1	5,8	15	0,22	29	147	32	1
337	Кнели из говядины	100	15,1	13,1	4	194,6	0	0,3	28,55	0,43	57	138	19	1,7
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		40,1	40,7	102,7	937	0,5	28,6	87,89	5,4	234	550	145	7,6
	Итого день		63,5	60,5	201,1	1602,9	0,7	41,5	272,59	7,2	667	1047	235	13,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
86	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		39	18,5	87,8	673,8	0,2	10,6	119,985	2,01	387	530	73	6,1
	Обед													
26	Салат из свёклы отварной (масло)	100	1,4	6,1	7,6	90,7	0	7,7	0	2,74	35	39	20	1,3
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3	2,5	12,6	85,2	0,1	3,9	2,125	1,41	28	74	25	0,9
366	Птица отварная (кура)	100	16,2	12	0,3	174	0	0,4	40,454	0,51	18	113	14	1,2
386	Рис припущенный	180	4,3	6,5	35,4	217,5	0	0	30,78	0,34	7	75	23	0,2
403	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,7	1,4	1,3	20,1	0	0,1	7,6	0,03	22	16	3	0
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итого		34,4	31,1	132,4	945,8	0,3	12,1	82,909	6,85	151	448	118	6,4
	Итого день		73,4	49,6	220,2	1619,6	0,5	22,7	202,89	8,86	538	978	191	12,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
	Каша манная молочная													
230	жидкая	250	7,4	8,9	37,5	260,1	0,1	0,8	47,732	0,62	153	133	23	0,6
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и													
ППП*	ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		22	19,7	98,4	658,9	0,1	5,5	120,148	1,43	547	428	76	4,9
	Обед													
	Салат картофельный с													
42	зеленым горошком (масло)	100	2,6	6,3	8,3	100	0,1	8,8	0	2,77	14	51	18	0,7
101	Рассольник домашний	250	2,5	5,1	9,2	92,4	0,1	8,3	0	2,35	23	55	23	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	100	17,7	12,5	16	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	2,8
380	Капуста тушеная	220	4,5	7,5	16,7	152	0,1	25,9	37,62	0,49	121	89	44	1,7
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Компот из апельсина с													
488	яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итого		35,9	34,5	119,5	930,1	0,7	52,5	53	8,52	269	496	150	9,6
	Итого день		57,9	54,2	217,9	1589,1	0,8	58	173,15	9,95	816	924	226	14,5

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	60	0,15	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		21,7	38,4	50,5	634	0,1	11,5	442,108	2,44	197	360	48	7,6
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
118/ 318	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	7,8	8,9	8,6	145,6	0,1	4,3	0	2,61	32	107	31	1,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе (филе горбуши)	120	20,2	9,7	4,2	184,8	0,2	2,6	52,774	2,31	53	177	37	0,9
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		44	34,7	97,7	877,6	0,7	25,5	101,864	9,99	243	563	172	7,7
	Итого день		65,7	73,1	148,2	1511,6	0,8	37	543,97	12,43	440	923	220	15,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПП													
	Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	200	12,2	10	35,3	280,1	0,1	0,1	73,722	1,05	224	179	22	1,4
ПП*	Йогурт (индивиду. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		24,1	16,5	93,9	620,7	0,2	10,4	133,277	1,76	611	501	87	6,1
	Обед													
149	Огурцы соленные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0,1	23	24	14	0,6
	Щи из свежей капусты с													
104	картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Печень говяжья по-													
356	строгановски	120	23,5	11,3	9,2	231,9	0,1	4,8	5885,284	2,78	33	328	22	7,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		44,4	25,5	127,6	916,3	0,5	15,9	5918,18	7,66	159	763	258	17,6
	Итого день		68,5	42	221,5	1536,9	0,7	26,3	6051,46	9,42	770	1264	345	23,7

*ППП - продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
227	Каша ячневая вязкая	230	8	8,2	36,6	252,7	0,1	0,7	42,208	0,8	161	255	39	1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и													
ППП*	ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		21,1	17	97,8	628,7	0,1	5,2	162,833	1,75	327	477	83	6,1
	Обед													
	Салат из капусты													
1	белокочанной(масло)	100	1,4	6,1	8,4	94	0	17	0	2,76	40	28	16	0,5
100	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,7	5,1	13,5	110,8	0,1	7,7	0	2,36	28	84	32	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	120	11,2	13,2	2,6	173,8	0	0,4	63,309	0,53	21	60	15	1
	Макаронные изделия													
256	отварные	180	6,7	6	35,5	222,5	0,1	0	37,764	0,99	14	53	10	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Компот из свежих плодов и													
486	ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итого		31	33,9	129,9	946,6	0,4	25,7	107,773	8,51	147	354	108	7
	Итого день		52,1	50,9	227,7	1575,4	0,5	30,9	270,6	10,26	474	831	191	13,1

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6,3	9	33,3	239,5	0,1	0,8	46,805	0,17	142	155	36	0,5
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,8	0	0	38,844	0,78	10	31	6	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		15,4	19,7	101,5	645,4	0,1	11,5	104,649	1,37	280	286	67	3,4
	Обед													
21	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104,1	0,1	3,1	0	3	24	49	34	0,6
94/318	Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	7,9	8,4	10,2	148,2	0,1	9	0	2,56	40	119	37	2,2
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
307	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	15,5	2,1	12,3	130,7	0,1	0,3	22,006	1,29	76	236	52	1
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
419	Соус томатный	50	0,5	1,6	2,3	26	0	0,6	10	0,09	4	7	3	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		39,9	29,1	115,4	882,9	0,7	18,6	81,096	9,62	268	660	211	8,3
	Итого день		55,3	48,8	216,9	1528,3	0,8	30,1	185,75	10,99	548	946	278	11,7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		28,1	34,1	50,1	619,8	0,1	10,7	434,524	2,38	440	504	61	7,7
	Обед													
	Салат из свёклы и моркови													
27	(масло)	100	1,3	6,1	7,3	89,2	0	4,7	0	2,82	32	43	24	1,1
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	23	45	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Тефтели из говядины в													
349	молочном соусе	120	13,7	13,5	8,2	209,3	0	0,8	31,2	0,51	51	133	18	1,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Кисель из концентрата													
484	плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итого		33,8	33,5	123,8	931,8	0,4	12,8	64,092	7,54	163	574	250	11,3
	Итого день		61,9	67,6	173,9	1551,6	0,5	23,5	498,61	9,92	603	1078	311	19

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
86	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		39,1	18,5	88	674,9	0,2	11,6	119,985	2,02	390	532	74	6,2
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
127/318	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	12,9	7,6	16,6	187,1	0,3	0,7	20	0,46	51	151	45	3,6
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	120	15	4,4	5,6	122,2	0,1	1,7	25,056	2,16	26	136	26	0,7
152	Картофель отварной	220	6,1	11,3	22,6	216,4	0,2	29,4	0	4,82	22	111	41	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		43,8	29,8	119,6	921,1	0,7	45	45,506	11,6	187	559	176	10
	Итого день		82,9	48,3	207,6	1596	0,9	56,6	165,49	13,62	577	1091	250	16,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПП													
	Завтрак													
	Каша рисовая молочная													
236	жидкая	250	6,1	8,9	38,6	258,8	0,1	0,8	47,268	0,21	143	155	35	0,2
ППП*	Йогурт (индивиду. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	60	0,15	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
	Итого		17,7	25,9	87,6	653,9	0,2	1,1	166,823	0,87	518	470	91	2,7
	Обед													
149	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0,1	23	24	14	0,6
	Щи из свежей капусты с													
104	картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,5	15,2	244,3	0,2	0,1	4,18	1,4	53	174	26	2,8
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	220	5	8,7	21	182,7	0,1	13,3	6,6	2,84	69	104	49	1,9
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
581	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0,72	3	15	3	0,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
	Итого		34	29,2	125,7	902,1	0,5	27,6	15,98	8,71	224	467	143	9,7
	Итого день		51,7	55,1	213,3	1556	0,7	28,7	182,8	9,58	742	937	234	12,4

*ППП - продукт промышленного производства

	Общий ИТОГ:		632,9	550,1	2048,3	15667,3	6,9	355,3	8547,31	102,23	6175	10019	2481	152
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:		63,3	55	204,8	1566,7	0,7	35,5	854,7	10,2	617	1002	248	15,2
	Завтрак		25,2	22,8	85,4	647,6	0,1	9,1	198,903	1,78	413	458	75	5,7
	Обед		38,1	32,2	119,4	919,1	0,6	26,4	655,8	8,44	204	544	173	9,5

Продуктовый набор для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года, вес НЕТТО, гр., мл.

Продукты	1 неделя - 1 неделя		1 неделя - 1 неделя		1 неделя - 1 неделя		2 неделя - 2 неделя		2 неделя - 2 неделя		Факт за 10 дней	Среднее день
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СР	ПН	ВТ	СР	ЧТ		
Хлеб ржано-пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45
Хлеб пшеничный	105	80	123	105	105	105	105	104	100,29	85,01	1025,3	102,53
Соки фруктовые,овощные	0	0	200	0	0	0	200	0	0	0	400	40
Картофель	249,86	50,06	131,02	205,05	30	75	229,98	41	2,74	210,35	1342,73	134,27
Мука пшеничная в/с	5	1	4,14	1,12	1,2	1,63	41	31,7	82,38	48,87	59,48	5,95
Крупы, бобовые	49,88	77,42	37,56	10	82,38	54,81	61,2	0	0	0	134,7	13,47
Макаронные изделия из муки в/с	0	12,5	0	0	61	0	0	0	0	0	181,79	18,179
Овощи, зелень	110,15	122,53	352,99	164,55	158,76	133,26	167,58	150,71	144,66	144,66	920,35	92,04
Фрукты и ягоды свежие	100,32	100,32	76,49	129,17	100,32	20,24	100,32	100,32	129,17	129,17	1000	100
Сухофрукты	20	0	0	20	20	0	20	0	0	20	100	10
Мясо 1-й категории	75,74	0	81,35	32,35	0	0	32,35	68,92	32,35	32,35	404,02	40,4
Субпродукты (печень говяжья)	0	0	0	0	150,4	0	0	0	0	0	150,4	15,04
Мясо птицы	0	187,97	0	0	0	203,68	0	0	0	0	391,65	39,17
Рыба	40	0	0	114,84	0	0	86,35	0	0	83,52	324,71	32,47
Молоко	290,2	20	251,27	106,85	50	209,95	289,96	108,14	0	0	1525,2	152,52
Кисломолочные продукты	0	0	0	0	125,14	0	0	0	0	0	250,28	25,03
Сыр полутвердый	0	0	24,96	0	21,12	0	0	24,96	0	0	71,04	7,1
Сметана	0	6,9	5	27,8	29	9,29	5	5	6,9	6,9	99,89	9,99
Творог	0	212,4	0	0	0	0	0	0	212,4	0	424,8	42,48
Масло сливочное	24,26	16	17,5	41,4	13,12	20,52	29,21	28,47	11,9	11,9	225,13	22,51
Масло растительное	6	13,1	15	14,68	11	11	14,93	14,08	23,51	23,51	141,1	14,11
Яйцо куриное	46,85	9,26	0	123,85	0	40,25	1,58	123,85	9,26	9,26	354,9	35,49
Сахар. Сахар-песок	35,61	29	43,24	25	25	30	47,1	15	42,23	36,69	328,87	32,89
Кондитерские изделия	0	15	0	0	0	15	0	0	0	0	60	6
Повидло яблочное	0	30	0	0	0	0	0	0	30	0	60	6
Чай высшего сорта,черный байховый	0	2	0	2	2	0	0	2	2	2	12	1,2
Какао порошок	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	6	0,6
Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8	0,8
Соль йодированная	4,65	7,69	3,74	5,35	4,56	3,87	4,94	3,78	4,52	3,37	46,47	4,65
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0,4	0,04
Крахмал	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	20	2
Лимонная кислота, 2%.	15	0	0	15	10	15	13,75	0	15	0	83,75	8,38

**Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в
возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период**

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	665,9	937	1602,9
1 неделя - ВТ	673,8	945,8	1619,6
1 неделя - СР	658,9	930,1	1589
1 неделя - ЧТ	634	877,6	1511,6
1 неделя - ПТ	620,7	916,3	1537
2 неделя - ПН	628,7	946,6	1575,3
2 неделя - ВТ	645,4	882,9	1528,3
2 неделя - СР	619,8	931,8	1551,6
2 неделя - ЧТ	674,9	921,1	1596
2 неделя - ПТ	653,9	902,1	1556
ИТОГО	6476	9191,3	15667,3
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	647,6	919,1	1566,7
Норма	544-680	816-952	1360-1632

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ
<p>Завтрак</p> <p>Каша гречневая вязкая - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога - 180 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из капусты белокочанной(масло) - 80 Суп с рыбными консервами (сайра) - 200 Кнели из говядины - 90 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свёклы и моркови (масло) - 80 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне - 200 Птица отварная (кура) - 90 Пюре картофельное - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 15</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ
<p>Завтрак</p> <p>Каша манная молочная жидкая - 200 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуальная упаковка) - 200</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 180 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат картофельный (масло) - 80 Рассольник домашний - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Капуста тушеная - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из апельсинов с яблоками - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Помидоры свежие (порциями) - 80 Суп из овощей на мясном бульоне с мясом отварным 200/20 Сметана - 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши) - 100 Рис отварной - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
<p>Завтрак</p> <p>Каша из "Геркулеса" вязкая - 200 Йогурт (индивид. упаковка)- 125 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша ячневая вязкая - 200 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка) - 200</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из свежих огурцов с луком (масло) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 200 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 100 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло) - 80 Рассольник ленинградский на курином бульоне - 200 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Макароны изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
<p>Завтрак</p> <p>Каша "Дружба" - 200 Булочка ванильная - 60 Хлеб пшеничный формовой - 15 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 180 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из моркови - 80 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Сметана - 5 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 100 Пюре картофельное - 200 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свежих помидоров и огурцов (масло) - 80 Суп из овощей - 200 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 100 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога - 180 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша рисовая молочная жидкая - 200 Йогурт (индивид. упаковка) - 125 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200</p>
<p>Обед</p> <p>Салат витаминный (масло) - 80 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) - 100 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Огурцы свежие (порциями) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Рагу из овощей (1-й вариант) - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из яблок с лимоном - 200 Пряники - 20</p>

Примерное меню для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
213	Каша гречневая вязкая	200	8,7	8,1	31,3	233,4	0,2	0,6	37,307	0,44	113	217	108	3,3
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		18,3	16,1	76,7	525,5	0,2	11,4	87,757	1,03	393	414	142	6
	Обед													
	Салат из капусты													
1	Белокочанной(масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
122	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,4	9,1	8,1	144,1	0,1	4,6	12	0,18	24	117	25	0,8
337	Кнели из говядины	90	13,6	11,8	3,6	175,2	0	0,3	25,695	0,39	52	124	17	1,6
	Макаронные изделия													
256	Отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45	9	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
	Итого		33,2	31,7	93,1	790,3	0,3	19,1	69,465	4,57	145	387	87	6
	Итого день		51,5	47,8	169,8	1315,8	0,5	30,5	157,22	5,6	538	801	229	12

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		30,4	14,5	71,3	537,7	0,1	10,5	93,901	1,6	303	413	56	4,9
	Обед													
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	26	34	20	0,9
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,4	2	10,1	68,1	0,1	3,2	1,7	1,13	23	59	20	0,7
366	Птица отварная (кура)	90	14,6	10,8	0,3	156,6	0	0,4	36,408	0,46	16	101	12	1,1
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Кисель из концентрата													
484	Фруктовый или ягодный	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итого		30,3	29,1	91	746	0,4	12,5	85,808	5,61	148	393	109	5,9
	Итого день		60,7	43,6	162,3	1283,7	0,5	23	179,71	7,21	451	806	165	10,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	7,1	30	208,1	0,1	0,7	38,185	0,5	122	106	19	0,4
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и													
ППП*	ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		13	18,3	83,7	551,8	0,1	5,2	98,185	1,14	265	245	56	4,3
	Обед													
38	Салат картофельный (масло)	80	2	5,1	8,1	86,1	0,1	10,1	0	2,2	11	42	15	0,6
101	Рассольник домашний	200	2	4,1	7,3	73,9	0,1	6,6	0	1,88	18	44	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
380	Капуста тушеная	200	4,1	6,8	15,2	138,2	0,1	23,6	34,2	0,45	110	81	40	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из апельсинов с													
488	яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итого		30	29,1	99,5	778,7	0,5	49,5	43,012	6,87	233	413	125	8
	Итого день		43	47,4	183,2	1330,5	0,6	54,7	141,19	8,01	498	658	181	12,3

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,897	1,42	139	269	22	2,9
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		22,4	28,7	42,6	517,4	0,1	11,5	375,35	2,03	319	399	48	6,4
	Обед													
148	Помидоры свежие (порциями)	80	0,9	0,2	3	17,1	0	18	0	0,56	12	21	16	0,7
116/ 318	Суп из овощей на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	7	7,5	5,2	116,4	0	5,8	0	2	21	79	21	1,3
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши)	100	16,9	8,1	3,5	154	0,1	2,2	43,979	1,92	44	148	31	0,7
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0	0	27	0,28	17	84	27	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		35,1	22,9	103,9	760,7	0,2	26,3	76,029	6,79	153	439	137	5,1
	Итого день		57,5	51,6	146,5	1278,2	0,3	37,8	451,38	8,82	472	838	185	11,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак													
212	Каша из "Геркулеса" вязкая	200	8,3	9,6	30,8	242,7	0,2	0,7	39,902	0,74	140	224	69	1,7
	Йогурт сладкий (индивид.													
	ппп* упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		18,9	15,9	82,1	546,6	0,3	11	99,457	1,27	519	529	127	5,4
	Обед													
	Салат из свежих огурцов с													
15	луком (масло)	80	0,6	4,9	2,1	54,8	0	3,4	0	2,2	15	26	11	0,4
	Щи из свежей капусты с													
104	картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Печень говяжья по-													
356	строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	4904,4	2,31	27	274	18	6,5
152	Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		33	29,9	87,6	750,3	0,4	41,1	4909,5	12,1	131	528	115	11,3
	Итого день		51,9	45,8	169,7	1296,9	0,7	52,1	5008,9	13,37	650	1057	242	16,7

* ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
227	Каша ячневая вязкая	200	7	7,2	31,9	219,7	0,1	0,6	36,702	0,7	140	222	34	0,9
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и													
ППП*	ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		19	15,8	85,8	560,6	0,1	5,1	157,33	1,48	303	435	76	5,8
	Обед													
	Салат из капусты белокочанной													
	5 и огурцов (масло)	80	0,9	4,9	2,5	57,5	0	13,8	0	2,18	25	22	11	0,4
	Рассольник ленинградский на													
100	курином бульоне	200	2,2	4,1	10,8	88,6	0,1	6,2	0	1,89	22	67	26	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	100	9,4	11	2,1	144,8	0	0,4	52,757	0,44	18	50	13	0,8
	Макаронные изделия													
256	отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45	9	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из свежих плодов и													
486	ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итого		24,7	28,2	101,5	757,1	0,3	21	90,777	6,84	110	279	85	5,4
	Итого день		43,7	44	187,3	1317,7	0,4	26,1	248,11	8,32	413	714	161	11,2

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7,2	26,6	191,6	0,1	0,6	37,444	0,14	114	124	29	0,4
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	178,6	0,1	0	29,719	0,86	12	41	7	0,6
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		14,8	15,8	93,4	575,6	0,2	11,3	86,163	1,37	253	262	60	3,5
	Обед													
21	Салат из моркови	80	0,9	4,9	8,9	83,3	0	2,5	0	2,4	19	40	27	0,5
94/318	Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	7,4	7,5	8,1	130	0,1	7,2	0	2,08	33	104	31	1,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
308	Котлеты рыбные любительские (минтай)	100	12,5	1,6	5,2	85,4	0,1	0,6	38,631	0,89	52	196	45	1,1
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
403	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1	2,1	1,9	30,1	0	0,2	11,4	0,04	34	25	4	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		33,7	25,9	89	723,7	0,5	15,6	94,981	7,69	247	570	180	7
	Итого день		48,5	41,7	182,4	1299,3	0,7	26,9	181,14	9,06	500	832	240	10,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,897	1,42	139	269	22	2,9
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		22,3	28,7	42,4	516,3	0,1	10,5	375,35	2,01	316	398	47	6,3
	Обед													
	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло)	80	0,8	4,9	2,8	58,6	0	10,7	0	2,43	14	24	13	0,6
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	0	5,8	0	1,87	18	36	15	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,4	11,3	6,9	174,4	0	0,7	26	0,43	43	111	15	1,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итого		27,8	27,8	103,3	773,4	0,3	17,2	54,127	6,27	122	459	199	8,9
	Итого день		50,1	56,5	145,7	1289,7	0,4	27,7	429,48	8,28	438	857	246	15,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		30,5	14,5	71,5	538,8	0,1	11,5	93,901	1,62	306	414	57	5
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
127/ 318	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	11,4	6,9	13,3	161,1	0,2	0,6	16	0,4	42	129	37	3
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	100	12,5	3,7	4,7	101,9	0,1	1,4	20,88	1,8	22	113	22	0,6
152	Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		36,8	25,9	99	775,5	0,6	39,4	37,18	9,88	155	465	148	8,2
	Итого день		67,3	40,4	170,5	1314,3	0,7	50,9	131,08	11,5	461	879	205	13,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПП													
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	0,7	37,815	0,17	114	124	28	0,1
ппп*	Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
	Итого		15,2	20,2	72,5	532,6	0,2	1	137,37	0,6	479	421	77	1,6
	Обед													
148	Огурцы свежие (порциями)	80	0,6	0,1	1,5	9,1	0	2,8	0	0,08	14	24	11	0,4
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	5,3	8,6	19,6	176,8	0,1	9,9	41,7	0,44	92	116	46	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
581	Пряники	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0,48	2	10	2	0,2
	Итого		30	26,3	106,5	782,3	0,3	22,8	50,512	5,18	219	421	122	8,1
	Итого день		45,2	46,5	179	1314,8	0,5	23,8	187,88	5,78	698	842	199	9,7
	* ППП - продукт промышленного производства													
	Общий ИТОГ:		519,4	465,3	1696,4	13040,9	5,3	353,5	7116,1	85,95	5119	8284	2053	123,1
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:		51,9	46,5	169,6	1304	0,5	35,4	711,6	8,6	512	828	205	12,3
	Завтрак		20,5	18,8	72,2	540,3	0,2	8,9	160,476	1,41	346	393	75	4,9
	Обед		31,5	27,7	97,4	763,8	0,3	26,5	551,135	7,18	166	435	130	7,4

Продуктовый набор для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года, вес НЕТТО гр, мл.

Продукты	1 неделя - 1 неделя		1 неделя - 1 неделя		1 неделя - 1 неделя		2 неделя - 2 неделя		2 неделя - 2 неделя		Факт за 10 дней	Среднее день
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
Хлеб пшеничный	75	60	91,2	75	75	75	67	83,57	65,01	91,2	757,98	75,8
Соки фруктовые,овощные	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	400	40
Картофель	55,95	203,61	124,6	38,85	215,23	60	203,61	38,85	191,23	99,32	1231,25	123,13
Мука пшеничная в/с	4,5	1,5	2,4	0,93	1	1,36	46,8	2,29	0	2,4	63,18	6,32
Крупы, бобовые	52,78	10,8	30,05	53,46	43,32	47,32	25,36	68,65	38,86	30,05	400,65	40,07
Макаронные изделия из муки в/с	51	10	0	0	0	51	0	0	0	0	112	11,2
Овощи, зелень	88,12	101,06	291,24	152,39	123,4	107,83	158,83	121,1	117,48	259,16	1520,61	152,06
Фрукты и ягоды свежие	120,56	100,32	76,49	107,52	100,32	20,24	100,32	100,32	124,84	63,68	914,61	91,46
Сухофрукты	0	0	0	20	20	0	20	0	20	0	80	8
Мясо 1-й категории	68,16	0	73,21	32,35	0	0	32,35	57,44	32,35	73,21	369,07	36,91
Субпродукты (печень говяжья)	0	0	0	0	125,33	0	0	0	0	0	125,33	12,53
Мясо птицы	0	169,18	0	0	0	169,73	0	0	0	0	338,91	33,89
Рыба	32	0	0	95,7	0	0	66,43	0	69,6	0	263,73	26,37
Молоко	234,16	30	223,21	66,46	157,32	195,61	268,51	95,03	0	201,26	1471,56	147,16
Кисломолочные продукты	0	0	0	0	125,14	0	0	0	0	125,14	250,28	25,03
Сыр полутвердый	14,98	0	0	14,98	0	0	0	14,98	0	0	44,94	4,49
Сметана	0	5,4	5	24	25	8,57	5	5	5,4	5	88,37	8,84
Творог	0	166,23	0	0	0	0	0	0	166,23	0	332,46	33,25
Масло сливочное	18,38	15,9	23,88	21,53	5,88	17,31	20,38	24,76	9,4	23,88	181,3	18,13
Масло растительное	4,8	10,4	12,4	8,1	23,32	8,8	11,3	11,57	19,98	10,6	121,27	12,13
Яйцо куриное	5,94	7,24	0	111,46	0	40,25	16,81	111,46	7,24	0	300,4	30,04
Сахар. Сахар-песок	29	26,34	40,88	25	25	25	38,38	15	38,66	34,88	298,14	29,81
Кондитерские изделия	0	15	0	0	0	15	0	0	0	20	50	5
Повидло яблочное	0	20	0	0	0	0	0	0	20	0	40	4
Чай высшего сорта,черный байховый	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	0,6
Какао порошок	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	6	0,6
Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8	0,8
Соль йодированная	3,9	3,08	2,94	6,87	3,1	3,22	4,47	3,15	3,77	2,51	37,01	3,7
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	0	0,8	0,08
Крахмал	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	20	2
Лимонная кислота, 2%.	14	0	0	10	10	14	13	0	14	0	75	7,5

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в
возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	525,5	790,3	1315,8
1 неделя - ВТ	537,7	746	1283,7
1 неделя - СР	551,8	778,7	1330,5
1 неделя - ЧТ	517,4	760,7	1278,1
1 неделя - ПТ	546,6	750,3	1296,9
2 неделя - ПН	560,6	757,1	1317,7
2 неделя - ВТ	575,6	723,7	1299,3
2 неделя - СР	516,3	773,4	1289,7
2 неделя - ЧТ	538,8	775,5	1314,3
2 неделя - ПТ	532,6	782,3	1314,9
ИТОГО	5402,9	7638	13040,9
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	540,3	763,8	1304,1
<i>Норма</i>	470-587,5	705-822,5	1175-1410

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ
<p>Завтрак</p> <p>Каша гречневая вязкая - 230 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога - 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из капусты белокочанной(масло) - 100 Суп с рыбными консервами (сайра) - 250 Кнели из говядины - 100 Макаронные изделия отварные - 180 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свёклы и моркови (масло) - 100 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне - 250 Птица отварная (кура) - 100 Пюре картофельное - 200 Соус томатный - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 30</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ
<p>Завтрак</p> <p>Каша манная молочная жидкая - 250 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуал. упаковка) - 200</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат картофельный (масло) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Капуста тушеная - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из апельсинов с яблоками - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Помидоры свежие (порциями) - 100 Суп из овощей на мясном бульоне с мясом отварным 250/20 Сметана - 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши) - 120 Рис отварной - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
<p>Завтрак</p> <p>Каша из "Геркулеса" вязкая - 250 Йогурт (индивидуал. упаковка) - 125 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша ячневая вязкая - 230 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуал. упаковка) - 200</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из свежих огурцов с луком (масло) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 120 Картофель отварной - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из капусты белокачанной и огурцов (масло) - 100 Рассольник ленинградский на курином бульоне - 250 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кура) - 120 Макароны изделия отварные - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
<p>Завтрак</p> <p>Каша "Дружба" - 250 Булочка ванильная - 60 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из моркови - 100 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 120 Пюре картофельное - 220 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свежих помидоров и огурцов (масло) - 100 Суп из овощей - 250 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
<p>Завтрак</p> <p>Каша "Дружба" - 250 Булочка ванильная - 60 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из моркови - 100 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 120 Пюре картофельное - 220 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свежих помидоров и огурцов (масло) - 100 Суп из овощей - 250 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200</p>

ПЛАН-МЕНЮ для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
<p>Завтрак</p> <p>Запеканка из творога - 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша рисовая молочная жидкая - 250 Йогурт (индивиду. упаковка) - 125 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200</p>
<p>Обед</p> <p>Салат витаминный (масло) - 100 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным 250/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) 120 Картофель отварной - 220 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Огурцы свежие (порциями) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из яблок с лимоном - 200 Пряники - 30</p>

Примерное меню для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
213	Каша гречневая вязкая	230	10	9,4	36	268,4	0,2	0,7	42,903	0,5	130	250	125	3,8
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		23,4	20,2	88,7	630,1	0,2	11,6	114,319	1,3	513	516	167	6,8
	Обед													
	Салат из капусты													
1	белокочанной(масло)	100	1,4	6,1	8,4	94	0	17	0	2,76	40	28	16	0,5
	Суп с рыбными консервами													
122	(сайра)	250	9,3	11,4	10,1	180,1	0,1	5,8	15	0,22	29	147	32	1
337	Кнели из говядины	100	15,1	13,1	4	194,6	0	0,3	28,55	0,43	57	138	19	1,7
	Макаронные изделия													
256	отварные	180	6,7	6	35,5	222,5	0,1	0	37,764	0,99	14	53	10	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Компот из свежих плодов и													
486	ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
	Итого		39,1	37,7	109,1	931,4	0,3	23,7	81,764	5,57	173	468	107	7,3
	Итого день		62,5	57,9	197,8	1561,5	0,5	35,3	196,08	6,87	686	984	274	14,1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
86	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		39	18,5	87,8	673,8	0,2	10,6	119,985	2,01	387	530	73	6,1
	Обед													
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	100	1,3	6,1	7,3	89,2	0	4,7	0	2,82	32	43	24	1,1
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3	2,5	12,6	85,2	0,1	3,9	2,125	1,41	28	74	25	0,9
366	Птица отварная (кура)	100	16,2	12	0,3	174	0	0,4	40,454	0,51	18	113	14	1,2
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
419	Соус томатный	50	0,5	1,6	2,3	26	0	0,6	10	0,09	4	7	3	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	124,7	0	0	3	1,05	9	27	6	0,6
	Итого		36,3	34,3	120,4	935,9	0,5	14,4	95,929	7,42	178	479	133	7,6
	Итого день		75,3	52,8	208,2	1609,7	0,7	25	215,91	9,43	565	1009	206	13,7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
230	Каша манная молочная жидкая	250	7,4	8,9	37,5	260,1	0,1	0,8	47,732	0,62	153	133	23	0,6
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	60	0,15	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и													
ппп*	ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		15,5	24	98,6	672,1	0,1	5,3	127,732	1,48	301	282	62	4,7
	Обед													
38	Салат картофельный (масло)	100	2,6	6,3	10,1	107,6	0,1	12,6	0	2,75	13	52	18	0,8
101	Рассольник домашний	250	2,5	5,1	9,2	92,4	0,1	8,3	0	2,35	23	55	23	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	100	17,7	12,5	16	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	2,8
380	Капуста тушеная	220	4,5	7,5	16,7	152	0,1	25,9	37,62	0,49	121	89	44	1,7
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Компот из апельсина с													
488	яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итого		35,6	33,5	119,9	922,1	0,7	56	47	8,44	266	493	148	9,6
	Итого день		51,1	57,5	218,5	1594,2	0,8	61,3	174,73	9,92	567	775	210	14,3

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		28,2	34,1	50,3	620,9	0,1	11,7	434,524	2,39	443	506	62	7,8
	Обед													
148	Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	22,5	0	0,7	15	26	20	0,9
116/	Суп из овощей на мясном													
318	Бульоне с мясом отварным	250/20	7,4	8,4	6,4	131,1	0,1	7,3	0	2,47	26	88	24	1,4
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Рыба, тушеная в сметанном													
298	соусе (филе горбуши)	120	20,2	9,7	4,2	184,8	0,2	2,6	52,774	2,31	53	177	37	0,9
385	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,2	0	0	32,4	0,34	21	100	33	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Компот из плодов или ягод													
494	сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		42	26,8	127,7	919,3	0,6	32,7	90,374	8,22	184	532	165	6,4
	Итого день		70,2	60,9	178	1540,3	0,7	44,4	524,89	10,61	627	1038	227	14,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПП													
	Завтрак													
212	Каша из "Геркулеса" вязкая	250	10,3	12	38,5	303,4	0,2	0,9	49,878	0,93	175	280	86	2,1
ппп*	Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		22,2	18,5	97,1	643,9	0,3	11,2	109,433	1,64	562	602	151	6,8
	Обед													
	Салат из свежих огурцов с луком (масло)	100	0,8	6,1	2,6	68,5	0	4,2	0	2,75	19	33	14	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Печень говяжья по-строгановски	120	23,5	11,3	9,2	231,9	0,1	4,8	5885,284	2,78	33	328	22	7,8
152	Картофель отварной	220	6,1	11,3	22,6	216,4	0,2	29,4	0	4,82	22	111	41	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		40,3	35,2	105,9	899,5	0,5	47	5890,48	14,4	158	640	137	13,7
	Итого день		62,5	53,7	203	1543,4	0,8	58,2	5999,91	16,04	720	1242	288	20,5

ППП* - продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
227	Каша ячневая вязкая	230	8	8,2	36,6	252,7	0,1	0,7	42,208	0,8	161	255	39	1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивидуал. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		21,1	17	97,8	628,7	0,1	5,2	162,833	1,75	327	477	83	6,1
	Обед													
	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло)	100	1,2	6,1	3,1	71,9	0	17,2	0	2,73	32	28	14	0,5
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,7	5,1	13,5	110,8	0,1	7,7	0	2,36	28	84	32	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	120	11,2	13,2	2,6	173,8	0	0,4	63,309	0,53	21	60	15	1
	Макаронные изделия													
256	отварные	180	6,7	6	35,5	222,5	0,1	0	37,764	0,99	14	53	10	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итого		30,8	33,9	124,6	924,5	0,4	25,9	107,773	8,48	139	354	106	7
	Итого день		51,9	50,9	222,4	1553,2	0,5	31,1	270,6	10,23	466	831	189	13,1

*ППП- продукт промышленного производства

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6,3	9	33,3	239,5	0,1	0,8	46,805	0,17	142	155	36	0,5
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	178,6	0,1	0	29,719	0,86	12	41	7	0,6
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		17,3	17,7	107,5	658,7	0,2	11,5	95,524	1,56	284	303	69	3,7
	Обед													
21	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104,1	0,1	3,1	0	3	24	49	34	0,6
94/318	Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	7,9	8,4	10,2	148,2	0,1	9	0	2,56	40	119	37	2,2
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
308	Котлеты рыбные любительские (минтай)	120	14,9	2	6,3	102,5	0,1	0,7	46,357	1,06	63	235	54	1,3
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
403	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,7	3,4	3,1	50,2	0	0,3	19	0,06	56	41	7	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итого		40,5	30,8	110,2	878,9	0,7	18,7	114,447	9,36	307	693	217	8,5
	Итого день		57,8	48,5	217,7	1537,5	0,9	30,2	209,97	10,92	591	996	286	12,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		28,1	34,1	50,1	619,8	0,1	10,7	434,524	2,38	440	504	61	7,7
	Обед													
	Салат из свежих помидоров и													
18	огурцов (масло)	100	1	6,2	3,5	73,3	0	13,4	0	3,04	17	31	16	0,7
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	23	45	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Тефтели из говядины в													
349	молочном соусе	120	13,7	13,5	8,2	209,3	0	0,8	31,2	0,51	51	133	18	1,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
	Кисель из концентрата													
484	плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итого		34,7	33,7	127,4	951,1	0,5	21,5	64,092	7,92	151	572	244	11,1
	Итого день		62,8	67,8	177,5	1570,9	0,6	32,2	498,61	10,3	591	1076	305	18,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
86	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		39,1	18,5	88	674,9	0,2	11,6	119,985	2,02	390	532	74	6,2
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
127/ 318	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	12,9	7,6	16,6	187,1	0,3	0,7	20	0,46	51	151	45	3,6
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
299	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе горбуши)	120	15	4,4	5,6	122,2	0,1	1,7	25,056	2,16	26	136	26	0,7
152	Картофель отварной	220	6,1	11,3	22,6	216,4	0,2	29,4	0	4,82	22	111	41	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		43,8	29,8	119,6	921,1	0,7	45	45,506	11,6	187	559	176	10
	Итого день		82,9	48,3	207,6	1596	0,9	56,6	165,49	13,62	577	1091	250	16,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПП													
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,1	8,9	38,6	258,8	0,1	0,8	47,268	0,21	143	155	35	0,2
ППП*	Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	60	0,15	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
	Итого		17,7	25,9	87,6	653,9	0,2	1,1	166,823	0,87	518	470	91	2,7
	Обед													
148	Огурцы свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	3,5	0	0,1	18	30	14	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	100	17,7	12,5	16	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	2,8
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	220	5,8	9,5	21,5	194,5	0,1	10,8	45,87	0,48	101	128	51	1,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
581	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0,72	3	15	3	0,2
	Итого		35,6	30,1	132,1	940,8	0,5	26,1	55,25	6,46	253	502	145	9,6
	Итого день		53,3	56	219,7	1594,7	0,7	27,2	222,07	7,33	771	972	236	12,3
	ППП* - продукт промышленного производства													
	Общий ИТОГ:		630,3	554,3	2050,4	15701,3	7,1	401,5	8478,26	105,27	6161	10014	2471	149,4
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:		63	55,4	205	1570,1	0,7	40,1	847,8	10,53	616	1001	247	14,9
	Завтрак		25,2	22,8	85,4	647,6	0,2	9	188,568	1,74	416	472	89	5,8
	Обед		37,8	32,6	119,6	922,5	0,5	31,1	659,262	8,79	200	529	158	9,1

Продуктовый набор для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года вес НЕТТО, гр., мл.

Продукты	1 неделя - 1 неделя		1 неделя - 1 неделя		1 неделя - 1 неделя		2 неделя - 2 неделя		2 неделя - 2 неделя		Факт за 10 дней	Среднее день
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ		
Хлеб ржано-пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45
Хлеб пшеничный	90	80	123	105	105	105	98,4	115,29	85,01	123	1029,7	102,97
Соки фруктовые,овощные	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	400	40
Картофель	69,94	213,62	155,75	48,56	240,35	75	229,98	48,56	210,35	112,85	1404,96	140,5
Мука пшеничная в/с	5	2,5	2,64	1,12	1,2	1,63	47,8	2,74	0	2,64	67,27	6,73
Крупы, бобовые	61,1	13,8	37,56	64,15	54,15	54,81	31,7	82,38	48,87	37,56	486,08	48,61
Макаронные изделия из муки в/с	61,2	12,5	0	0	0	61,2	0	0	0	0	134,9	13,49
Овощи, зелень	110,15	127,14	327,99	188,27	154,26	134,16	196,67	150,89	144,66	304,1	1838,29	183,83
Фрукты и ягоды свежие	120,56	100,32	76,49	107,52	100,32	20,24	100,32	100,32	129,17	63,68	918,94	91,89
Сухофрукты	0	0	0	20	20	0	20	0	20	0	80	8
Мясо 1-й категории	75,74	0	81,35	32,35	0	0	32,35	68,92	32,35	81,35	404,41	40,44
Субпродукты (печень говяжья)	0	0	0	0	150,4	0	0	0	0	0	150,4	15,04
Мясо птицы	0	187,97	0	0	0	203,68	0	0	0	0	391,65	39,17
Рыба	40	0	0	114,84	0	0	79,72	0	83,52	0	318,08	31,81
Молоко	252,71	30	251,27	73,85	184,15	209,95	318,19	108,14	0	231,83	1660,09	166,01
Кисломолочные продукты	0	0	0	0	125,14	0	0	0	0	125,14	250,28	25,03
Сыр полутвердый	24,96	0	0	24,96	0	0	0	24,96	0	0	74,88	7,49
Сметана	0	6,9	5	27,8	29	9,29	5	5	6,9	5	99,89	9,99
Творог	0	212,4	0	0	0	0	0	0	212,4	0	424,8	42,48
Масло сливочное	21,56	18,4	31	24,6	7,3	20,52	23,5	28,47	11,9	31	218,25	21,83
Масло растительное	6	13,1	15	9,68	27,48	11	13,9	14,08	23,51	12,3	146,05	14,61
Яйцо куриное	6,6	9,26	0	123,85	0	40,25	19,22	123,85	9,26	0	332,29	33,23
Сахар. Сахар-песок	30	29,7	42,7	25	25	25	41,1	15	42,23	36,1	311,83	31,18
Кондитерские изделия	0	30	0	0	0	15	0	0	0	30	75	7,5
Повидло яблочное	0	30	0	0	0	0	0	0	30	0	60	6
Чай высшего сорта,черный байховый	0	2	0	2	2	0	0	2	2	2	12	1,2
Какао порошок	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	6	0,6
Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8	0,8
Соль йодированная	4,73	3,73	3,5	8,2	3,73	3,87	5,31	3,78	4,52	3,02	44,39	4,44
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	0	0,8	0,08
Крахмал	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	20	2
Лимонная кислота, 2%.	15	0	0	10	10	15	13,75	0	15	0	78,75	7,88

**Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в
возрасте 12-18 лет на летне-осенний период**

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	630,1	931,4	1561,5
1 неделя - ВТ	673,8	935,9	1609,7
1 неделя - СР	672,1	922,1	1594,2
1 неделя - ЧТ	620,9	919,3	1540,2
1 неделя - ПТ	643,9	899,5	1543,4
2 неделя - ПН	628,7	924,5	1553,2
2 неделя - ВТ	658,7	878,9	1537,6
2 неделя - СР	619,8	951,1	1570,9
2 неделя - ЧТ	674,9	921,1	1596
2 неделя - ПТ	653,9	940,8	1594,7
ИТОГО	6476,3	9224,6	15701,4
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	647,6	922,5	1570,1
Норма	544-680	816-952	1360-1632