



СОГЛАСОВАНО
Директор
ЧОУ «Школа Пионер»
/Ушинский С.Р.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Счастье»
/Ушинская И.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ВОЗРАСТЕ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Москва, «ДеЛи принт», 2015
3. Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, ДеЛи плюс, 2017
4. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 и лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
266/П13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	9,0	11,8	36,0	285,5	0,21	1,9	0,07	0,7	196	258	70	1,6
3/ДЛ17	Бутерброды с сыром (Голландский)	50	6,3	7,9	14,8	155,0	0,04	0,1	51,50	0,0	157	111	12	0,5
111/П13	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,0	0,00	0,9	10	33	7	0,6
495/П13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
Итого в Завтрак			20,5	22,4	92,4	652,5	0,35	3,3	51,58	1,5	490	494	103	3,0
Обед														
106/П13	Овощи натуральные (Свежий огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,0	0,00	0,1	23	42	14	0,6
111/ДЛ17	Суп й с макаронными изделиями	250	2,4	5,1	13,0	117,0	0,06	1,0	0,00	0,0	27	37	15	0,7
265/ДЛ17	Плов	200	22,0	22,5	34,7	429,3	0,08	1,7	0,00	0,0	19	267	52	3,5
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4	0,3
109/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14	1,2
590/П13	Печенье	30	1,9	2,9	22,3	125,1	0,02	0,0	0,00	1,1	9	27	6	0,6
513/П13	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98,0	0,01	2,1	0,00	0,1	11	8	7	0,7
Итого в Обед			31,5	31,3	121,4	906,1	0,29	14,8	0,00	2,0	105	448	113	7,7
Полдник														
389/ДЛ17	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
112/П13	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
420/ДЛ17	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте (колбаса вареная)	100	10,3	12,9	27,3	266,0	0,15	0,0	8,75	0,0	24	110	24,9	1,4
Итого в Полдник			11,7	13,3	57,3	397,8	0,20	14,0	8,75	0,2	54	135	42	6,4
Итого за 1 день			63,6	67,0	271,1	1956,4	0,8	32,1	60,3	3,7	648,9	1076,1	258,3	17,1

12 лет и старше/ первая неделя/ понедельник

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267/П 13	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,8	11,8	44,8	354,5	0,24	1,8	0,07	0,2	181	241	54	1,5
300/П 13	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
108/П 13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
496/П 13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого в Завтрак			21,5	20,0	89,7	655,5	0,36	3,1	0,19	1,0	337	461	93	3,9
Обед														
10/ДТ 15	Салат из горошка зеленого консервированного	120	3,6	6,2	7,8	100,3	0,13	13,2	0,00	0,0	26	72	25	0,8
128/П 13	Борщ с капустой и картофелем (св.кап) со сметаной	300	2,5	7,5	13,1	130,2	0,06	12,4	0,01	2,9	50	70	32	1,5
407/П 13	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,2	283,4	0,14	11,9	0,02	3,5	29	159	45	2,1
588/П 13	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,0	0,01	0,0	0,00	0,1	3	7	2	0,3
109/П 13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,00	0,7	18	79	24	2,0
108/П 13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
342/ДТ 17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5	1,0
Итого в Обед			29,6	32,0	123,8	903,0	0,49	38,4	0,03	7,8	149	424	140	8,1
Полдник														
516/П 13	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
112/П 13	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35	17	11,00	0,10
554/П 13	Булочка "Пермская"	75	4,8	9,4	39,0	260,0	0,07	0,0	0,07	0,7	13	45	7	0,7
Итого в Полдник			11,4	14,6	54,5	398,0	0,13	38,0	0,07	0,9	59	65	19	1,1
Итого за 2 день			62,5	66,6	268,0	1956,5	1,0	79,5	0,3	9,7	545,1	949,3	251,3	13,0

12 лет и старше/ первая неделя/ вторник

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
316/475/П 13	Запеканка рисовая с творогом, соус шоколадный	240	13,8	13,3	68,8	450,4	0,08	0,3	0,14	0,6	132	243	57	2,0
100/ П 13	Сыр сычужный твердый порциями	25	6,4	6,5	0,0	85,8	0,01	0,2	0,06	0,1	225	148	13	0,2
111/П 13	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,0	0,00	0,3	4	13	3	0,2
493/П 13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
Итого в Завтрак			21,8	20,5	94,0	648,6	0,11	0,5	0,20	1,0	372	407	73	2,8
Обед														
119/П 13	Икра свекольная	120	2,9	8,5	12,5	138,0	0,04	9,5	0,00	4,6	53	70	36	2,0
134/П 13	Рассольник ленинградский (рисовая крупа)	300	2,5	6,3	19,5	145,5	0,11	9,2	0,00	2,8	19	76	32	1,1
401/П 13	Печень, тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144,0	0,19	10,0	5,80	0,8	25	227	13	4,8
429/П 13	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,16	6,1	0,05	0,2	47	103	34	1,3
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28	2,3
108/П 13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8	0,7
510/П 13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	11,6	0,00	0,1	19	12	8	0,8
Итого в Обед			31,4	31,8	128,9	931,5	0,70	46,4	5,85	10,0	195	621	159	13,0
Полдник														
Ск1.2.1.4	Молоко стерилизованное 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240	180	28,00	0,20
112/П 13	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40	34	25,00	0,80
418/ДТ 17	Слойка с повидлом	75	4,8	8,8	38,0	250,0	0,03	0,1	9,00	0,0	12	25	8	0,6
Итого в Полдник			11,4	14,2	55,7	405,0	0,09	181,3	29,00	0,3	292	239	61	1,6
Итого за 3 день			64,6	66,5	278,6	1985,1	0,9	228,2	35,1	11,3	858,9	1266,4	292,5	17,4

12 лет и старше/ первая неделя/ среда

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса а	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
248/П 13	Каша гречневая вязкая	230	10,5	14,8	37,5	325,5	0,22	1,6	0,09	0,6	156	273	129	4,0
82/П 13	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	35	3,6	5,7	7,4	95,0	0,07	0,0	0,00	0,3	7	39	6	0,5
108/П 13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8	0,7
500/П 13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
Итого в Завтрак			21,6	23,0	95,3	674,5	0,37	2,0	0,10	1,5	304	438	156	5,9
Обед														
106/П 13	Овощи натуральные (Свежий помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,0	0,00	0,7	14	26	20	0,9
144/П 13	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,20	8,7	0,04	0,2	19	66	26	0,9
260/Д 17	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0	0,03	0,9	0,00	0,0	22	154	22	3,1
414/П 13	Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	272,8	0,04	0,0	0,05	0,4	7	94	30	0,7
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28	2,3
108/П 13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4
508/П 13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
Итого в Обед			30,4	30,4	133,6	934,2	0,48	35,1	0,09	2,6	119	480	139	9,9
Полдник														
517/П 13	Йогурт (сладкий 3,2%)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
586/П 13	Полоска песочная с повидлом	60	3,2	9,5	34,3	235,2	0,04	0,0	0,07	0,5	10	30	5	0,6
Итого в Полдник			13,2	15,9	51,3	409,2	0,10	1,2	0,11	0,5	248	212	33	0,8
Итого за 4 день			65,2	69,3	280,2	2017,9	1,0	38,3	0,3	4,6	670,4	1129,9	328,0	16,6

12 лет и старше/ первая неделя/ четверг

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224/337/ДГ17	Запеканка из творога с морковью, с соусом №337 (яблочным)	200	14,7	13,1	42,3	345,0	0,09	1,6	55,25	0,0	153	202	32	1,5
112/ПГ13	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,40	19	16	12,00	2,30
14/ДГ17	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,0	40,00	0,0	2	3	0	0,0
111/ПГ13	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,0	0,00	0,9	10	33	6,5	0,6
494/ПГ13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
Итого в Завтрак			19,0	22,1	93,6	650,0	0,17	6,6	95,25	1,3	195	256	51	4,7
Обед														
20/ДГ17	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	2,3	66,6	0,03	4,7	0,00	0,0	22	40	13	0,6
142/ПГ13	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,7	9,3	99,6	0,07	22,2	0,00	2,9	41	57	27	1,0
412/ПГ13	Биточки припущенные	100	15,0	10,7	9,3	188,6	0,10	0,9	0,04	0,4	37	94	19	1,1
445/ПГ13	Соус сметанный с томатом и луком	75	1,6	6,9	5,2	89,2	0,02	2,1	0,04	0,2	30	42	8	0,4
291/ПГ13	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	0,07	0,0	0,00	1,0	7	43	10	0,9
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,4
109/ПГ13	Хлеб ржаной	40	0,2	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	24	2,0
509/ПГ13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5	1,2
Итого в Обед			30,6	31,2	124,1	907,9	0,43	33,2	0,08	5,7	172	378	112	7,6
Полдник														
386/ДГ17	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28	0,2
587/ПГ13	Песочник с изюмом	75	6,2	11,7	41,9	297,0	0,09	0,2	0,09	0,90	26	74	15	1,1
Итого в Полдник			12,0	16,7	50,3	399,0	0,13	0,8	40,09	0,9	274	258	43	1,3
Итого за 5 день			61,6	70,0	268,0	1956,9	0,7	40,5	135,4	7,8	640,4	891,7	206,3	13,6

12 лет и старше/ первая неделя/ пятница

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
266/ПГ 13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	9,0	11,8	36,0	285,5	0,21	1,9	0,07	0,7	196	258	70	1,6
3/ДТ 17	Бутерброды с сыром (Голландский)	50	6,3	7,9	14,8	155,0	0,04	0,1	51,50	0,0	157	111	12	0,5
111/ПГ 13	Батон нарезной	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,06	0,0	0,00	0,9	10	36	7	0,7
493/ПГ 13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
Итого в Завтрак			19,4	21,2	94,1	644,6	0,31	2,0	51,57	1,6	375	407	90	3,0
Обед														
24/ДТ 17	Салат из свежих помидоров и огурцов (з/л)	100	1,0	6,1	3,0	70,6	0,04	9,4	0,00	0,0	27	30	17	0,8
158/ПГ 13	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	0,08	6,1	0,00	1,4	14	53	20	0,8
259/ДТ 17	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0,00	0,0	35	235	49	4,4
109/ПГ 13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28	2,3
108/ПГ 13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
Ск 10.6.2	Зефир	30	0,2	0,0	24,0	98,0	0,00	0,0	0,00	0,2	8	4	2	0,4
510/ПГ 13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	11,6	0,00	0,1	19	12	8	0,8
Итого в Обед			30,5	30,8	131,4	930,1	0,45	34,8	0,00	3,1	134	462	130	10,1
Полдник														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
112/ПГ 13	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
563/ПГ 13	Булочка ванильная	50	3,5	6,9	27,9	188,3	0,05	0,0	0,03	0,6	8	31	5	0,4
Итого в Полдник			9,1	12,3	57,9	387,3	0,14	12,6	40,03	0,8	296	222	42	2,8
Итого за 6 день			59,0	64,4	283,4	1962,1	0,9	49,5	91,6	5,5	803,7	1091	262,1	15,9

12 лет и старше/ вторая неделя/ понедельник

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267/П`13	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,8	11,8	44,8	354,5	0,24	1,8	0,07	0,2	181	241	54	1,5
300/П`13	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
108/П`13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4
496/П`13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого в Завтрак			21,5	20,0	89,7	655,5	0,35	3,1	0,19	0,8	335	454	91	3,7
Обед														
106/П`13	Овощи натуральные (Свежий помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,0	0,00	0,7	14	26	20	0,9
134/479/П`13	Рассольник ленинградский (рисовая крупа), сметана	250	2,4	7,5	16,8	145,6	0,09	7,7	0,02	2,4	29	72	28	1,0
390/П`13	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
302/Д`17	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,1	51,5	325,0	0,28	0,0	0,00	0,0	20	272	181	6,1
108/П`13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4	0,3
109/П`13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14	0,3
511/П`13	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9	0,8
Итого в Обед			29,1	31,8	125,5	909,3	0,58	57,5	0,13	4,3	111	555	272	10,9
Полдник														
516/П`13	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
408/471Д`17	Пирожки печеные из пресного слоеного теста (с фаршем вишневым №471)	75	3,9	10,3	28,0	221,0	0,01	0,4	8,59	0,0	18	34	11	0,5
112/П`13	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8	28	42,00	0,60
Итого в Полдник			11,2	15,8	57,0	417,0	0,05	10,4	8,59	0,4	37	65	54	1,4
Итого за 7 день			61,8	67,7	272,2	1981,8	1,0	71,0	8,9	5,6	482,5	1073,7	417,2	16,0

12 лет и старше/ вторая неделя/ вторник

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
316/475/ПГ13	Запеканка рисовая с творогом, соус шоколадный	240	13,8	13,3	68,8	450,4	0,08	0,3	0,14	0,6	132	243	57	2,0
100/ ПГ13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,1	5,2	0,0	68,6	0,01	0,1	0,05	0,1	180	118	10	0,2
111/ПГ13	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,0	0,00	0,3	4	13	3	0,2
495/ПГ13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
Итого в Завтрак			21,9	20,4	94,9	652,4	0,15	1,8	0,20	1,0	443	467	84	2,8
Обед														
20/ДТГ17	Салат из свежих огурцов	120	0,9	7,2	2,8	79,9	0,03	5,6	0,00	0,0	27	48	16	0,7
128/479/ПГ13	Борщ с капустой и картофелем(св.кап), сметана	300	2,5	7,5	13,1	130,2	0,06	12,4	0,01	2,9	50	70	32	1,5
406/ПГ13	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359,0	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
109/ПГ13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28	2,3
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8	0,7
342/ДТГ17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5	1,0
Итого в Обед			28,0	32,0	131,3	929,1	0,31	20,2	0,02	9,8	157	388	121	7,4
Полдник														
389/ДТГ17	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
112/ПГ13	Плоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
577/ПГ13	Творожники песочные	70	7,1	13,0	29,7	264,6	0,06	0,14	0,10	0,56	46	87	9,80	0,56
Итого в Полдник			8,9	13,2	57,4	387,4	0,11	14,1	0,10	0,8	76	112	27	5,6
Итого за 8 день			58,8	65,6	283,6	1969,0	0,6	36,1	0,3	11,6	676,1	967,6	231,9	15,8

12 лет и старше/ вторая неделя/ среда

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порци	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
248/П 13	Каша гречневая вязкая	230	10,5	14,8	37,5	325,5	0,22	1,6	0,09	0,6	156	273	129	4,0
82/П 13	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	35	3,6	5,7	7,4	95,0	0,07	0,0	0,00	0,3	7	39	6	0,5
108/П 13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8	0,7
500/П 13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
Итого в Завтрак			21,6	23,0	95,3	674,5	0,37	2,0	0,10	1,5	304	438	156	5,9
Обед														
106/П 13	Овощи натуральные (Свежий огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,0	0,00	0,1	23	42	14	0,6
131/П 13	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,07	9,2	0,04	0,3	38	69	31	1,5
381/455/П 13	Котлеты (говядина), соус паровой	130	14,8	17,1	15,6	274,2	7,20	0,2	0,12	3,2	39	150	22	2,3
294/П 13	Макароны отварные с овощами	180	3,6	9,4	27,6	208,8	0,07	2,1	0,07	1,0	13	54	23	1,1
108/П 13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28	2,3
348/ДТ 17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8	0,5
Итого в Обед			29,5	32,2	132,2	938,1	7,56	21,4	0,23	5,9	164	462	134	8,9
Полдник														
386/ДТ 17	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28	0,2
112/П 13	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,0	0,00	0,30	40	34	25,00	0,80
418/ДТ 17	Слойка с повидлом	75	4,8	8,8	38,0	250,0	0,03	0,1	9,00	0,0	12	25	8	0,6
Итого в Полдник			11,4	14,2	54,5	399,0	0,09	180,7	49,00	0,3	300	243	61	1,6
Итого за 9 день			62,5	69,4	282,1	2011,5	8,0	204,1	49,3	7,8	767,9	1142,2	351,2	16,3

12 лет и старше/ вторая неделя/ четверг

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224/337/Д Л17	Запеканка из творога с морковью, с соусом №337 (яблочным)	200	14,7	13,1	42,3	345,0	0,09	1,6	55,25	0,0	153	202	32	1,5
112/П13	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,40	19	16	12,00	2,30
14/ДЛ17	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,0	40,00	0,0	2	3	0	0,0
111/П13	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,0	0,00	0,9	10	33	6,5	0,6
494/П13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
Итого в Завтрак			19,0	22,1	93,6	650,0	0,17	6,6	95,25	1,3	195	256	51	4,7
Обед														
119/П13	Икра свекольная	150	3,6	10,7	15,6	172,5	0,05	11,9	0,00	5,7	66	87	45	2,6
104/105/Д Л17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,6	4,8	15,5	139,3	0,13	11,2	3,40	0,0	33	108	35	1,4
349/П13	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121,0	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
429/П13	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184,0	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
108/П13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8	0,7
109/П13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28	2,3
388/ДЛ17	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,01	0,0	100,00	0,0	21	3	3	0,6
Итого в Обед			31,3	31,0	132,8	950,4	0,61	30,5	103,47	10,0	235	571	183	9,7
Полдник														
386/ДЛ17	Простокваша	200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32	0,2
Ск6.1.3.2.12	Галеты	75	7,3	7,7	49,2	294,8	0,11	0,0	46,50	0,0	20	71	13	1,0
Итого в Полдник			13,1	12,7	57,4	395,8	0,17	1,6	86,50	0,0	256	263	45	1,2
Итого за 10 день			63,4	65,8	283,8	1996,2	0,9	38,7	285,22	11,3	685	1090	279	15,6

12 лет и старше/ вторая неделя/ пятница

12 лет и старше Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

		БЕЛКИ			ЖИРЫ			УГЛЕВОДЫ			
	среднесуточная калорийность	в граммах	КкалX4	%	в граммах	КкалX9	%	в граммах	КкалX4	%	
1 день	1956,4	63,6	254,6	13	67,0	602,8	31	271,1	1084,6	55	72,1
2 день	1956,5	62,5	250,0	13	66,6	599,8	31	268,0	1072,0	55	72,1
3 день	1985,1	64,6	258,3	13	66,5	598,8	30	278,6	1114,6	56	73,2
4 день	2017,9	65,2	260,8	13	69,3	623,3	31	280,2	1121,0	56	74,4
5 день	1956,9	61,6	246,2	13	70,0	629,9	32	268,0	1071,8	55	72,1
6 день	1962,1	59,0	236,2	12	64,4	579,2	30	283,4	1133,6	58	72,3
7 день	1981,8	61,8	247,2	12	67,7	609,2	31	272,2	1088,8	55	73,0
8 день	1969,0	58,8	235,4	12	65,6	590,8	30	283,6	1134,5	58	72,6
9 день	2011,5	62,5	249,8	12	69,4	625,0	31	282,1	1128,3	56	74,1
10 день	1996,2	63,4	253,6	13	65,8	591,8	30	283,8	1135,4	57	73,6
НОРМА				10-15%			30-32%			55-60 %	



Вручено, поручителю
12 мая
директор ООО "Счастье"
Гуреева И.А. *И*

