

СОГЛАСОВАНО:

Начальнику территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Красноярскому краю
Балахтинского района
В.И.Цибикову

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы

МБОУ Ровненской СШ

имени Г.П.Ерофеева

Глоба В.Г.



Примерное циклическое
Десятидневное меню
Для организации питания детей
МБОУ Ровненская СШ имени Г.П. Ерофеева

Введение

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню (далее меню) разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ», для МБОУ Ровненская СШ имени Г.П.Ерофеева, расположенного по адресу: 662350, Красноярский край, Балахтинский район, с.Ровное, ул.Школьная, д.4, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12-18 лет

Меню рассчитано на 2-х кратный приём пищи (завтрак, обед). Количество приёмов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения указаны в приложении №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Интервалы между приёмами пищи не превышают 3-4 часов. Длительность приёмов пищи составляет не менее 20 минут для завтрака и обеда.

Разработка рационов питания была основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам);
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путём использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса;
6. Рационы питания детей по двум возрастным категориям (с 7 до 11 лет, с 12 до 18 лет) различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируются отдельно для каждой возрастной категории, в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утверждёнными санитарными нормами и правилами.

Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 50-60% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак- 20-25%, обед- 30-35%). Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации указаны в приложении №10, таблица №3 к СанПиН

2.3/2.4.3590-20. Соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4. Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) указана в приложении №10, таблица №1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

7. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый приём пищи первого, второго, гарнира, третьего блюда и закуски (полный обед), горячего блюда, закуски и горячего третьего блюда (горячий завтрак). Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются бутерброд, сыр, масло сливочное, салат. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо. В качестве горячих напитков на завтрак используются: какао с молоком, кофейный напиток на молоке, чай с сахаром, чай с лимоном и т. п. Обед состоит первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе – мясное или рыбное блюдо с гарниром. На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот). С целью обеспечения детей витамином С. Третьи блюда витаминизируются препаратами самостоятельно школой под контролем ответственного лица, согласно инструкции к его применению. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны – куриный, мясной, рыбный – готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клёцками, фрикадельками. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушёное или отварное мясо, тушёные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясо крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия;
8. В целях профилактики йод дефицита, в питании детей используется только йодированная соль и йодированный хлеб 1-го сорта;
9. При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи;

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий раз в 3 дня.

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины _{мг}		
	Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В ₁ _{мг}	В ₂ _{мг}	С _{мг}
<i>ИТОГО за 10 дней</i>	679,49	503,82	2921,22	19911,8	3838,6	3047,46	169,69	10,81	8,644	571,27
<i>ИТОГО за 1 день</i>	67,95	50,38	292,12	1991,18	383,86	304,75	17	1,081	0,864	57,13
<i>Суточная потребность</i>	77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	88%	64%	88%	85%	35%	122%	142%	90%	62%	96%

Примечание: ГП-готовый продукт; в суточном рационе допускается отклонение калорийности +/- 5 %

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12-18 лет

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
	Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
<i>ИТОГО за 10 дней</i>	786,96	669,87	3296,9	23299,5	4537,72	3550,49	190,75	12,034	10,419	629,36
<i>ИТОГО за 1 день</i>	78,70	67,00	329,69	2330	453,77	355,05	19,08	1,204	1,042	62,94
<i>Суточная потребность</i>	90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	88%	73%	86%	86%	38%	119%	106%	86%	65%	90%

Примечание: ГП-готовый продукт; в суточном рационе допускается отклонение калорийности +/- 5 %

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
205	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200	116,74	17,38	0,38	0,06	0,14	0,49
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,5	9,7	124	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0,00
10,1	Яйца варёные	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0,00
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	Итого:		23,5	24,8	108,9	771	289,91	91,35	6,47	0,33	0,5	11,01
	<i>Обед</i>											
7,12	Горошек зелёный конс-ый отварной для поджаривания	100	3,3	0,2	6,8	53	21,15	21,75	0,74	0,10	0,05	4,36
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	15,02	22,85	0,96	0,10	0,10	6,6
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0,00
110	Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	10,1	8,7	156	9,64	14,41	0,64	0,02	0,04	0,21
250	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,2	1,7	20	5,53	1,25	0,06	0,004	0,007	0,22
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,0
	Итого:		41,7	25,1	196,3	1252	140,74	311,16	14,77	0,934	0,687	11,5
	Итого за день:		65,2	49,9	305,2	2023	430,65	402,51	21,24	1,264	1,187	22,51
	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60

Процент удовлетворения суточной потребности		85%	64%	92%	86%	40%	161%	177%	106%	85%	38%
---	--	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
11	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,6	52	28,83	8,68	0,35	0,01	0,02	16,9
146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84
251	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	16,3	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
101	Котлета мясная (из полуфабриката)	100	11,9	7,9	12,2	170	21,02	26,52	1,02	0,11	0,07	16,50
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0,0	0,0	1,2
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
Г/П	Печенье	50	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3,0	0,2	0,02	0,026	0,0
	Итого:		27,3	22,16	117,04	801,9	147,55	111,86	5,04	0,47	0,336	47,59
	<i>Обед</i>											
3,5	Суп кудрявый	250	7,2	6,6	18,5	168	25,93	29,06	1,46	0,12	0,14	9,59
2,4	Салат из морской капусты	60	0,6	0,1	0,2	4	6,47	2,22	0,05	0,01	0,01	1,8
120	Плов из отварной говядины	200	14,8	16,0	40,1	372	17,42	45,28	2,28	0,05	0,09	0,22
324	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	048	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,0
	Итого:		37,1	24,9	160,5	1059	108,3	156,56	9,75	0,52	0,38	11,61
	Итого за день:		64,4	47,06	277,54	1860,9	255,85	268,42	14,79	0,99	0,716	59,2

	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Процент удовлетворения суточной потребности		84%	60%	83%	80%	24%	108%	124%	83%	52%	99%

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
29	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,9	2,0	4,1	40	32,76	22,88	1,8	0,01	0,02	1,2
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0,0
132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295	18,47	18,88	1,78	0,05	0,12	0,86
249	Соус сметанный	30	4,1	4,1	1,7	61	6,04	0,84	0,04	0,004	0,007	0,009
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
	Итого:		44,8	33,2	109,3	969	197,19	96,55	6,61	0,334	0,347	2,589
	<i>Обед</i>											
39	Салат картофельный с огурцами солёными или капустой квашеной	60	0,9	3,1	6,0	58	13,96	12,06	0,45	0,04	0,03	3,85
58	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,4	12,8	111	40,71	22,9	1,08	0,05	0,06	7,95
158	Рагу из овощей	180/5	3,8	13,2	20,5	224	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63
101	Котлета мясная (из полуфабриката)	100	11,9	7,9	12,2	170	21,02	26,52	1,02	0,11	0,07	16,5
251	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	16,3	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
319	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127	12,22	3,23	0,64	0,01	0,05	80,0
Г/П	Печенье	50	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,0
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	249	23	33	2	0,16	0,06	0,0
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,0
	Итого:		36,1	36,06	178,14	1240,9	206,7	178,01	10,48	0,65	0,466	113,01
	Итого за день:											
	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60

Процент удовлетворения суточной потребности	1056%	88%	86%	94%	37%	110%	143%	82%	58%	193%
---	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
72	Икра баклажанная	60	0,99	2,92	3,78	46	12,97	8,77	0,39	0,023	0,029	2,11
187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45,0	248	5,57	30,52	0,63	0,04	0,03	0,0
93	Рыба припущенная в молоке	95	17,5	11,6	2,7	186	53,51	28,35	0,62	0,14	0,15	1,22
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
	Итого:		34,09	23,32	113,38	821	203,62	121,69	4,21	0,393	0,389	3,85
	<i>Обед</i>											
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204	38,3	42,23	2,23	0,20	0,08	4,66
4,2	Сельдь с луком	35/7	3,7	8,6	1,1	98	20,72	10,15	0,34	0,01	0,03	1,37
146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84
251	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	16,30	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
110	Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	10,1	8,7	156	9,64	14,41	0,64	0,02	0,04	0,21
389	Сок яблочный	200	1	0,0	2,02	84	14	8	2,8	0,022	0,022	4,0
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,0
	Итого:		38,1	33,3	153,02	1194	204,43	194,72	13,32	0,762	0,472	24,16
	Итого за день:		72,19	56,62	266,4	2015	408,05	316,41	17,53	1,155	0,861	28,01

	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Процент удовлетворения суточной потребности		94%	72%	80%	86%	37%	127%	146%	97%	62%	47%

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65
267	Пирожки печёные с картофелем	60	4,1	3,8	23,4	148	12,7	9,77	0,65	0,06	0,04	0,46
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0
338	Апельсин с сахаром	115	0,9	0,2	23,1	103	35,0	13,0	0,3	0,04	0,03	60,0
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
	Итого:		18,6	10,2	123,8	683	206,57	73,78	3,37	0,32	0,29	61,11
	<i>Обед</i>											
32	Салат «школьный»	60	1,0	4,4	4,5	65	20,04	12,51	0,67	0,02	0,03	2,75
75	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками или птицей)	250/25	7,5	5,4	15,8	146	17,72	21,02	0,99	0,08	0,08	3,57
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0,0
251	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	16,30	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
99	Котлеты ,биточки ,шницели	90	8,0	8,2	10,6	151	26,27	16,59	0,76	0,03	0,06	0,10
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,0
	Итого:		38,6	26,4	185,5	1183	163,58	149,02	10,12	0,62	0,54	6,61

	Итого за день:		57,2	36,6	309,3	1866	370,15	222,8	13,49	0,94	0,83	67,72
	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Процент удовлетворения суточной потребности		75%	47%	93%	80%	34%	90%	113%	79%	60%	113%

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
206	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,9	9,1	28,8	231	128,65	51,73	1,47	0,18	0,16	0,47
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,0	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	Итого:		23,50	20,70	115	765	383,72	130,18	6,92	0,45	0,42	11,06
	<i>Обед</i>											
11	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,6	52	28,83	8,68	0,35	0,01	0,02	16,05
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204	38,30	42,23	2,23	0,20	0,08	4,66
184	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,5	4,7	38,0	229	22,67	22,78	1,06	0,06	0,04	0,0
251	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	16,30	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
101	Котлета мясная (из полуфабриката)	100	11,9	7,9	12,2	170	21,02	26,52	1,02	0,11	0,07	16,50
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,0
	Итого:		40,7	23,9	189,3	1196	185,6	182,27	10,65	0,73	0,37	37,29

Итого за день:		64,2	44,6	304,3	1961	569,32	312,45	17,57	1,18	0,79	48,35
Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
Процент удовлетворения суточной потребности		84%	57%	91%	84%	52%	125%	147%	99%	57%	81%

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
32	Салат «школьный»	60	1,0	4,4	4,5	6,5	20,04	12,51	0,67	0,02	0,03	2,75
146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84
97	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	13,4	3,1	188	11,50	18,54	1,85	0,03	0,07	0,29
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Пряник	50	1,7	2,26	13,94	83	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,00
	Итого:		28,3	27,36	105,64	805	110,47	104,92	6,13	0,39	0,326	16,88
	<i>Обед</i>											
7,12	Горошек зелёный конс-ый отварной для подгарнировки	100	3,3	0,2	6,8	53	21,15	21,75	0,74	0,10	0,05	4,36
69	Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	21,81	20,5	0,76	0,07	0,05	8,52
187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45,0	248	5,57	30,52	0,63	0,04	0,03	0,0
93	Рыба припущенная в молоке	95	17,5	11,6	2,7	186	53,51	28,35	0,62	0,14	0,15	1,22
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		42,1	22,3	177,8	1135	174,23	189,19	9,54	0,75	0,61	14,21
	Итого за день:		70,4	49,66	283,44	1940	284,7	294,11	15,67	1,14	0,936	31,09

	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Процент удовлетворения суточной потребности		92%	63%	85%	83%	26%	118%	131%	95%	67%	52%

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
51	Салат картофельный с сельдью	60	2,8	3,2	5,8	64	19,41	13,08	0,49	0,03	0,04	1,66
251	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	16,30	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0,00
110	Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	10,1	8,7	156	9,64	14,41	0,64	0,02	0,04	0,21
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
	Итого:		31,7	25,6	126	898	191,42	237,56	8,85	0,56	0,44	2,47
	<i>Обед</i>											
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,8	5,0	69	24,65	14,02	0,90	0,01	0,02	1,41
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	5,4	8,8	96	40,62	19,86	0,73	0,06	0,07	14,41
98	Жаркое по-домашнему	180	18,2	18,2	17,6	312	27,49	44,51	3,40	0,10	0,14	2,44
389	Сок яблочный	200	1	0,0	2,02	84	14	8	2,8	0,022	0,022	4
Г/П	Печенье	50	1,7	2,26	13,94	82	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	249	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		38,4	32,86	129,06	1085	172,96	169,39	13,93	0,552	0,418	22,26
	Итого за день:		70,1	58,46	255,06	1983	364,38	406,95	22,78	1,112	0,858	24,73

	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Процент удовлетворения суточной потребности		91%	74%	77%	85%	34%	163%	190%	93%	62%	42%

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
7,12	Горошек зелёный конс-ый отварной для поджаривания	100	3,3	0,2	6,8	53	21,15	21,75	0,74	0,10	0,05	4,36
187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45,0	248	5,57	30,52	0,63	0,04	0,03	0,00
249	Соус сметанный	30	4,1	4,1	1,7	61	6,04	0,84	0,04	0,004	0,007	0,009
83	Котлеты или биточки рыбные	90	21,6	10,5	12,4	233	55,80	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
	Итого:		41,5	20,5	123,5	879	114,29	134,83	4,6	0,424	0,287	5,669
	<i>Обед</i>											
7,11	Овощи натуральные солёные (огурцы порциями)	50	0,4	0,1	0,9	7	11,5	7,0	0,3	0,01	0,01	2,5
56	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5,0	15,7	123	23,04	23,18	0,86	0,08	0,06	6,71
146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84
251	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	16,30	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
99	Котлеты ,биточки ,шницели	90	8,0	8,2	10,6	151	26,27	16,59	0,76	0,03	0,06	0,10
319	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127	12,22	3,23	0,64	0,01	0,05	80,0
Г/П	Пряник	50	1,7	2,26	13,94	83	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	249	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		32,4	26,06	180,54	1149	203	172,93	10,07	0,66	0,506	103,23

	Итого за день:		73,9	46,56	304,04	2025	317,29	307,76	14,67	1,084	0,793	108,9
	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Процент удовлетворения суточной потребности		96%	59%	91%	87%	29%	123%	123%	91%	57%	182%

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
208	Каша пшённая молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222	120,25	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47
4	Бутерброд с повидлом	20/10/30	2,4	7,5	31,0	202	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
338	Апельсин с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	35,0	13,0	0,30	0,04	0,03	60,0
	Итого:		21,2	19,4	148,6	868	297,69	110,07	5,4	0,39	0,4	61,05
	<i>Обед</i>											
32	Салат «школьный»	60	1,0	4,4	4,5	65	20,04	12,51	0,67	0,02	0,03	2,75
73	Уха с крупой	200/30	10,2	2,8	12,1	118	7,40	5,6	0,45	0,04	0,02	0,96
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0,00
251	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	16,30	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
110	Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	10,1	8,7	156	9,64	14,41	0,64	0,02	0,04	0,21
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		40,2	25,7	179,9	1160	136,63	131,42	9,46	0,57	0,46	4,11
	Итого за день:		61,40	45,10	328,5	2028	434,32	241,49	14,86	0,96	0,86	65,16
	Суточная потребность		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Процент удовлетворения		80%	57%	98%	87%	4%	97%	124%	80%	62%	109%

суточной потребности												
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
205	Каша манная молочная жидкая	250/10	7,7	10,3	37,9	278	162,14	24,14	0,53	0,09	0,20	0,68
1	Бутерброд с маслом	30/15	2,4	12,7	14,6	186	8,7	9,9	0,63	0,05	0,03	0,00
10,1	Яйца варёные	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0,00
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	Итого:		26,5	31,9	124,4	911	338,21	101,41	6,83	0,38	0,57	11,2
	<i>Обед</i>											
7,12	Горошек зелёный конс-ый отварной для подгарнировки	100	3,3	0,2	6,8	53	21,15	21,75	0,74	0,10	0,05	4,36
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	5,4	24,2	179	18,02	27,42	1,15	0,12	0,07	7,92
183	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76	0,44	0,22	0,00
110	Тефтели из говядины с рисом	120	9,2	13,5	11,6	207	12,86	19,21	0,81	0,02	0,05	0,28
250	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,0	2,9	33	9,21	2,09	0,09	0,007	0,012	0,37
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		49,5	35,3	222,5	1489	157,69	384,69	17,34	1,087	0,732	13,04
	Итого за день:		76	67,2	346,9	2400	495,9	486,1	24,17	1,467	1,302	24,24

	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70
	Процент удовлетворения суточной потребности		85%	73%	91%	89%	42%	162%	134%	105%	82%	35%

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
11	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,6	86	48,05	14,46	0,59	0,02	0,03	26,75
146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
251	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,3	43	27,16	3,44	0,06	0,01	0,03	0,13
101	Котлета мясная (из полуфабриката)	100	11,9	7,9	12,2	170	21,02	26,52	1,02	0,11	0,07	16,50
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Печенье	50	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,00
	Итого:		29	26,36	125,34	880,9	184,74	124,7	5,51	0,5	0,376	60,41
	<i>Обед</i>											
3,5	Суп кудрявый	300	8,6	7,9	22,2	201	31,12	34,87	1,75	0,14	0,17	11,51
2,4	Салат из морской капусты	100	1,0	0,2	0,3	7	10,78	3,70	0,08	0,01	0,01	3,0
120	Плов из отварной говядины	250	18,5	20,1	50,1	465	21,77	56,6	2,85	0,07	0,12	0,27
324	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,0
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		42,6	29,5	174,3	1188	122,15	175,17	10,64	0,56	0,44	17,72
	Итого за день:		71,6	55,86	299,64	2068,9	306,89	299,87	16,15	1,06	0,816	75,19

	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70
	Процент удовлетворения суточной потребности		80%	61%	79%	76%	26%	100%	90%	76%	51%	107%

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
29	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	100	1,5	3,3	6,9	67	54,60	38,14	3,0	0,02	0,04	2,0
227	Макаронные изделия отварные	220/10	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0,00
132	Куры отварные	100	26,1	24,6	0,3	327	22,58	24,33	2,14	0,08	0,18	1,27
249	Соус сметанный	50	6,9	6,9	2,9	102	10,07	1,40	0,06	0,007	0,012	0,015
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
	Итого:		53,3	46,7	122,2	1147	229,54	119,77	8,4	0,387	0,442	3,805
	<i>Обед</i>											
39	Салат картофельный с огурцами солёными или капустой квашеной	100	1,5	5,2	10,0	95	23,26	20,11	0,75	0,06	0,05	6,41
58	Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
158	Рагу из овощей	220/10	4,2	17,8	22,6	276	40,40	31,07	1,28	0,08	0,08	5,10
101	Котлета мясная (из полуфабриката)	100	11,9	7,9	12,2	170	21,02	26,52	1,02	0,11	0,07	16,5
251	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,3	43	27,16	3,44	0,06	0,01	0,03	0,13
319	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127	12,22	3,23	0,64	0,01	0,05	80,0
Г/П	Печенье	50	1,7	2,26	13,94	82	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	249	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		37,9	44,96	188,14	1428	239,11	194,84	11,15	0,69	0,516	117,68
	Итого за день:		91,2	91,66	310,34	2575	468,65	314,61	19,55	1,077	0,958	121,49

Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70
Процент удовлетворения суточной потребности		101%	100%	81%	95%	39%	105%	109%	77%	60%	174%

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,87	6,3	75,6	21,62	14,62	0,66	0,039	0,049	3,52
187	Каша рисовая рассыпчатая	250/10	6,2	9,0	62,5	366	8,09	42,39	0,88	0,06	0,04	0,00
93	Рыба припущенная в молоке	110	20,3	13,4	3,1	215	61,96	32,83	0,71	0,16	0,17	1,42
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
	Итого:		39,36	31,37	133,8	997,6	223,24	143,89	4,82	0,449	0,439	5,46
	<i>Обед</i>											
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,0	5,4	38,9	253	46,41	52,31	2,77	0,24	0,10	5,59
4,2	Сельдь с луком	35/7	3,7	8,6	1,1	98	20,72	10,15	0,34	0,01	0,03	1,37
146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
251	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,3	43	27,16	3,44	0,06	0,01	0,03	0,13
110	Тефтели из говядины с рисом	120	9,2	13,5	11,6	207	12,86	19,21	0,81	0,02	0,05	0,28
389	Сок яблочный	200	1	0,0	20,2	84	14	8	2,8	0,022	0,022	4
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		43,1	39,9	187,5	1339	233,73	216,66	14,26	0,822	0,532	27,28
	Итого за день:		82,46	71,27	321,3	2336,6	456,97	360,55	19,08	1,271	0,971	32,74

	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70
	Процент удовлетворения суточной потребности		92%	78%	84%	86%	38%	120%	106%	91%	61%	47%

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
78	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	180	162,73	21,61	0,48	0,07	0,19	0,78
267	Пирожки печёные с картофелем	100	6,7	6,4	39,0	247	21,17	16,28	1,08	0,10	0,07	0,76
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
338	Апельсин с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	35,0	13,0	0,30	0,04	0,03	60,0
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
	Итого:		23,3	13,8	143,3	812	242,16	83,89	3,89	0,37	0,35	61,54
	<i>Обед</i>											
32	Салат «школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108	33,4	20,86	1,13	0,04	0,04	4,58
75	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками или птицей)	300/30	8,9	6,5	18,9	175	21,26	25,23	1,20	0,09	0,09	4,28
227	Макаронные изделия отварные	220/10	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0,00
251	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,3	43	27,16	3,44	0,06	0,01	0,03	0,13
99	Котлеты ,биточки ,шницели	120	11,1	11,3	14,5	207	35,73	22,98	1,05	0,04	0,09	0,13
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,6	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		45,7	38,5	205,6	1406	203,67	171,3	11,32	0,67	1,15	9,23
	Итого за день:											
			68	52,3	348,9	2218	445,83	255,19	15,21	1,04	1,5	70,77

	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70
	Процент удовлетворения суточной потребности		76%	57%	91%	82%	38%	85%	85%	75%	94%	101%

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
206	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,6	12,7	40,1	321	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	Итого:		27,6	29,7	126,4	910	484,35	153,1	7,53	0,52	0,51	11,28
	<i>Обед</i>											
11	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,6	86	48,05	14,46	0,59	0,02	0,03	26,75
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,0	5,4	38,9	253	46,41	52,31	2,77	0,24	0,10	5,59
184	Каша перловая рассыпчатая	250/10	7,6	9,0	52,80	340	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0,00
251	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,3	43	27,16	3,44	0,06	0,01	0,03	0,13
101	Котлета мясная (из полуфабриката)	100	11,9	7,9	12,2	170	21,02	26,52	1,02	0,11	0,07	16,50
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		45,6	31,5	216,5	1407	232,97	208,37	11,87	0,8	0,42	48,97
	Итого за день:											
			73,2	61,2	342,9	2317	717,32	361,47	19,4	1,32	0,93	60,25
	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70

Процент удовлетворения суточной потребности	82%	67%	90%	86%	60%	121%	108%	95%	59%	86%
---	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
32	Салат «школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108	33,4	20,86	1,13	0,04	0,04	4,58
146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
97	Гуляш из отварной говядины	120	16,0	16,1	3,8	225	13,81	22,24	2,22	0,03	0,08	0,35
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Пряник	50	1,7	2,26	13,94	83	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,00
	Итого:		32,2	34,06	113,24	913	133,25	122,65	7,16	0,43	0,366	20,84
	<i>Обед</i>											
7,12	Горошек зелёный конс-ый отварной для поджаривания	100	3,3	0,2	6,8	53	21,15	21,75	0,74	0,10	0,05	4,36
69	Суп из овощей	300	2,2	4,2	12,8	104	27,59	24,68	0,92	0,09	0,06	10,22
187	Каша рисовая рассыпчатая	250/10	6,2	9,0	62,5	366	8,09	42,39	0,88	0,06	0,04	0,00
93	Рыба припущенная в молоке	110	20,3	13,4	3,1	215	61,96	32,83	0,71	0,16	0,17	1,42
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		47	29,1	197,8	1300	190,98	209,72	10,04	0,81	0,65	16,11
	Итого за день:		79,2	63,16	311,04	2213	324,23	332,37	17,2	1,24	1,016	36,95
	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70

Процент удовлетворения суточной потребности	88%	69%	82%	82%	27%	111%	96%	89%	64%	53%
---	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
51	Салат картофельный с сельдью	100	4,6	5,3	9,7	107	32,35	21,80	0,81	0,05	0,06	2,77
251	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,3	43	27,16	3,44	0,06	0,01	0,03	0,13
183	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76	0,44	0,22	0,00
110	Тефтели из говядины с рисом	120	9,2	13,5	11,6	207	12,86	19,21	0,81	0,02	0,05	0,28
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
	Итого:		40,3	37,4	152,2	1152	225,49	315,78	11,55	0,71	0,54	3,7
	<i>Обед</i>											
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8,0	8,3	116	42,41	23,44	1,51	0,02	0,04	2,35
55	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,5	10,6	115	48,75	23,83	0,87	0,07	0,07	14,41
98	Жаркое по-домашнему	240	24,3	24,2	23,5	416	35,65	59,35	4,54	0,14	0,19	3,26
389	Сок яблочный	200	1	0,00	20,2	84	14	8	2,8	0,022	0,022	4
Г/П	Печенье	50	1,7	2,26	13,94	82	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	249	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		45,6	43,16	158,24	1255	207,01	197,62	15,82	0,612	0,488	24,02
	Итого за день:		85,9	80,56	310,44	2407	432,5	513,4	27,37	1,322	1,028	27,72
	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70

Процент удовлетворения суточной потребности	96%	88%	81%	89%	36%	171%	152%	95%	65%	40%
---	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг
	<i>Завтрак</i>											
7,12	Горошек зелёный конс-ый отварной для подгарнировки	100	3,3	0,2	6,8	53	21,15	21,75	0,74	0,10	0,05	4,36
187	Каша рисовая рассыпчатая	250/10	6,2	9,0	62,5	366	8,09	42,39	0,88	0,06	0,04	0,00
249	Соус сметанный	50	6,9	6,9	2,9	102	10,07	1,40	0,06	0,007	0,012	0,015
83	Котлеты или биточки рыбные	120	28,8	14,0	16,6	311	74,40	63,99	1,50	0,17	0,18	0,24
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,00	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
	Итого:		53,1	31,1	146,4	1116	139,44	163,26	5,24	0,497	0,342	5,735
	<i>Обед</i>											
7,11	Овощи натуральные солёные (огурцы порциями)	50	0,4	0,1	0,9	7	11,5	7,0	0,3	0,01	0,01	2,5
56	Рассольник Ленинградский	300	2,9	6,0	18,9	148	27,65	27,82	1,04	0,09	0,08	8,05
146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
251	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,3	43	27,16	3,44	0,06	0,01	0,03	0,13
99	Котлеты ,биточки ,шницели	120	11,1	11,3	14,5	207	35,73	22,98	1,05	0,04	0,09	0,13
319	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127	12,22	3,23	0,64	0,01	0,05	80,0
Г/П	Пряник	50	1,7	2,26	13,94	82	8,2	3,00	0,2	0,02	0,026	0,00
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	249	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		37	32,36	192,94	1271	235,04	191,02	10,77	0,7	0,586	106,72
	Итого за день:		90,1	63,46	339,34	2387	374,48	354,28	16,01	1,197	0,928	112,46

	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70
	Процент удовлетворения суточной потребности		101%	69%	88%	88%	32%	118%	89%	86%	58%	161%

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	В ₁ мг	В ₂ мг	С мг
	<i>Завтрак</i>											
208	Каша пшённая молочная жидкая	250/10	9,2	10,6	45,2	309	167,0	45,25	2,29	0,17	0,22	0,65
4	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	11,2	37,0	258	12,58	11,05	1,00	0,04	0,03	0,08
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
Г/П	Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
338	Апельсин с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	35,0	13,0	0,30	0,04	0,03	60,0
	Итого:		23,7	26,1	167,2	1011	346,15	123,35	6,16	0,44	0,46	61,25
	<i>Обед</i>											
32	Салат «школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108	33,4	20,86	1,13	0,04	0,04	4,58
73	Уха с крупой	250/40	10,7	2,9	15,1	135	9,26	7,0	0,57	0,04	0,03	1,20
227	Макаронные изделия отварные	220/10	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0,00
251	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,3	43	27,16	3,44	0,06	0,01	0,03	0,13
110	Тефтели из говядины с рисом	120	9,2	13,5	11,6	207	12,86	19,21	0,81	0,02	0,05	0,28
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
Г/П	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
Г/П	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0,00
	Итого:		45,6	37,1	198,9	1366	168,8	149,3	10,45	0,6	0,51	6,3
	Итого за день:		69,3	63,2	366,1	2377	514,95	272,65	16,61	1,04	0,97	67,55
	Суточная потребность		90	92	383	2720	1200	300	18	1,4	1,6	70
	Процент удовлетворения суточной потребности		77%	69%	96%	88%	43%	91%	93%	75%	61%	97%

