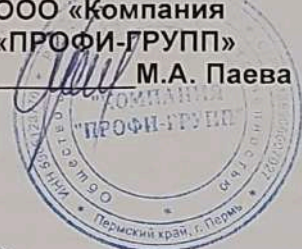




УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»

М.А. Паева
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»

С.П. Халиуллина
С.П. Халиуллина



СОГЛАСОВАНО

Директор MAOU

"Култаевская средняя

школа"

Е.В. Ташкинова
Е.В. Ташкинова

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2023

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).
3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).
4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

-МАОУ «Култаевская средняя школа»

-МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение
«Баш-Култаевская школа»

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

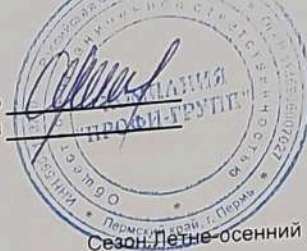
2-я неделя

| Прием пищи, раздел | 2-й понедельник (день №6) | 2-й вторник (день №7) | 2-я среда (день №8) | 2-й четверг (день №9) | 2-я пятница (день №10) | | |
|--------------------|---|---|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| Завтрак | Закуска Бутерброд с сыром/2013 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | Сыр сычужный твердый порциями | 15 | Бутерброд с сыром/2013 | 45 | |
| | Второе блюдо Каша пшеничная молочная жидкая/2018 | Кнели из птицы с рисом/2018 | Каша рисовая молочная жидкая/2018 | 200 | Запеканка из творога/2018 | 40 | |
| Обед | Соус | | | 30 | | | |
| | Гарнир | | Каша гречневая рассыпчатая/2018 | 150 | | Каша пшеничная молочная жидкая/2018 | 200 |
| | Напиток горячий | Чай с сахаром/2018 | Чай с лимоном/2018 | 200 | Чай с сахаром/2018 | 200 | |
| | Выпечка | | | | Печенье | | |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 50 | |
| | Фрукты | Фрукты свежие/2018 | | | | | |
| | Закуска | Икра кабачковая(промышленного производства)/2013 | Овощи натуральные (помидоры)/2013 | 60 | Салат из свежих огурцов/2018 | 60 | |
| | Первые блюда | Щи из свежей капусты с картофелем/2013 | Свекольник/2013 | 200 | Суп картофельный с бобовыми/2013 | 200 | |
| | Соус | Сметана/2013 | Сметана/2013 | 5 | Сметана/2013 | 5 | |
| | Вторые блюда | Котлеты из говядины/2013 | Биточки рыбные | 90 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 180 | |
| Полдник | Гарнир | Рис с овощами/2018 | Пюре картофельное/2018 | 150 | Каша гречневая рассыпчатая/2018 | | |
| | Напиток | Сок фруктовый/2018 | Компот из свежих плодов и ягод/2018 | 200 | Компот из смеси сухофруктов/2018 | 200 | |
| | Хлеб | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | |
| | | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | |
| | | Печенье | Шанежка с картофелем/2013 | 100 | Булочка школьная | 50 | |
| | Выпечка, кондитерские изделия | | | | | | |
| | Напиток | Кисель из ягод свежих | Сок фруктовый/2018 | 200 | Кисель из ягод свежих | 250 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Составил

Самуилов С.А.

Дата



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Бутерброды с повидлом | 45 | 2 | 4 | 22 | 133,2 | | | | 22 | | 8 | 17 | 4 | |
| 226 | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 7 | 28 | 191,6 | | | 1 | 39 | | 130 | 140 | 31 | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 38 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| 112 | Плоды свежие | 150 | 1 | 1 | 15 | 70,5 | | | 15 | | | 24 | 17 | 14 | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 12 | 84 | 480,3 | | | 16 | 61 | | 171 | 195 | 56 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1 | 5 | 5 | 71,4 | | | 4 | | 2 | 25 | 22 | 9 | |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2 | 3 | 12 | 86,4 | | | 7 | | | 15 | 53 | 20 | 1 |
| 388 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 90/30 | 9 | 10 | 7 | 153 | | | 1 | | | 21 | 99 | 14 | 1 |
| 258 | Макароны отварные с овощами | 150 | 5 | 4 | 26 | 156 | | | 3 | 25 | 1 | 20 | 59 | 18 | 1 |
| 501 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 86 | | | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 3 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 22 | 22 | 90 | 652 | | | 19 | 25 | 3 | 110 | 307 | 86 | 7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 588 | Вафли | 50 | 1 | 2 | 39 | 175 | | | | | | 8 | 18 | 5 | 1 |
| 479 | Кисель из ягод свежих | 250 | | | 28 | 112,5 | | | 1 | | | 11 | 12 | 2 | |
| Итого за Полдник | | | 1 | 2 | 67 | 287,5 | | | 1 | | | 19 | 30 | 7 | 1 |
| Итого за день | | | 33 | 36 | 241 | 1 419,8 | | | 36 | 86 | 3 | 300 | 532 | 149 | 12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: Летне-осенний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее)

Неделя: 1

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион: Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Овощи консервированные отварные (кукуруза) | 60 | 2 | 2 | 3 | 38,3 | | | 1 | 11 | | 11 | 33 | 11 | |
| 268 | Омлет натуральный | 160 | 14 | 16 | 3 | 209,2 | | | | 278 | 1 | 127 | 240 | 20 | 3 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 94 | | | 1 | 19 | | 111 | 91 | 22 | 1 |
| 589 | Пряники | 40 | 2 | 2 | 30 | 146,4 | | | | | 1 | 4 | 20 | 4 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 23 | 70 | 581,9 | | | 2 | 308 | 2 | 261 | 410 | 63 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1 | 3 | 5 | 53,4 | | | 3 | | 1 | 20 | 23 | 11 | 1 |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1 | 5 | 6 | 74,5 | | | 15 | | 2 | 31 | 41 | 18 | 1 |
| 372 | Котлеты из птицы припущенные | 90 | 14 | 9 | 8 | 164,6 | | | 2 | 5 | 1 | 1 | 54 | 17 | 88 |
| 377 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 6 | 9 | 102 | | | 4 | 30 | | 38 | 77 | 25 | 1 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | | | 15 | 61 | | | 3 | | | 14 | 4 | 2 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 23 | 23 | 63 | 554,7 | | | 27 | 35 | 4 | 119 | 259 | 90 | 92 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 530 | Ватрушка с повидлом | 60 | 4 | 1 | 35 | 166 | | | | 9 | 1 | 11 | 27 | 7 | 1 |
| 496 | Напиток из шиповника | 250 | 1 | | 23 | 97,5 | | | 100 | | 1 | 15 | 4 | 4 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 5 | 1 | 58 | 263,5 | | | 100 | 9 | 2 | 26 | 31 | 11 | 2 |
| Итого за день | | | 52 | 47 | 191 | 1 400,1 | | | 129 | 352 | 8 | 406 | 700 | 164 | 98 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее)

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 347 | Котлеты "Школьные" | 90 | 13 | 10 | 11 | 189 | | | 1 | 22 | | 43 | 133 | 19 | 2 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 1 | 29 | 144,9 | | | | | 1 | 6 | 36 | 8 | 1 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 40 | | | 1 | | | 8 | 9 | 5 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | | | | | 1 | 12 | 39 | 8 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 11 | 80 | 514,9 | | | 2 | 22 | 2 | 69 | 217 | 40 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 60 | | 4 | 1 | 39 | | | 2 | | 2 | 10 | 10 | 8 | |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 1 | 6 | 9 | 92,2 | | | 8 | | 2 | 37 | 48 | 22 | 1 |
| 310 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 14 | 1 | 9 | 102 | | | 3 | 18 | 1 | 61 | 191 | 32 | 1 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 4 | 6 | 34 | 204,6 | | | | | | 5 | 71 | 23 | 1 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 20 | 84 | | | | | | 20 | 19 | 14 | 1 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 24 | 17 | 93 | 621 | | | 13 | 18 | 5 | 148 | 399 | 116 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 589 | Пряники | 50 | 3 | 2 | 38 | 183 | | | | | 1 | 6 | 25 | 5 | |
| 501 | Сок фруктовый | 250 | 1 | | 25 | 107,5 | | | 5 | | | 18 | 18 | 10 | 4 |
| Итого за Полдник | | | 4 | 2 | 63 | 290,5 | | | 5 | | 1 | 24 | 43 | 15 | 4 |
| Итого за день | | | 52 | 30 | 236 | 1 426,4 | | | 20 | 40 | 8 | 241 | 659 | 171 | 14 |

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Неделя: 1

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 5 | 6 | 26 | 181 | | | 1 | 37 | 1 | 122 | 147 | 28 | 1 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | | | 1 | 19 | | 108 | 77 | 13 | |
| 544 | Булочка российская | 80 | 5 | 6 | 38 | 224 | | | | 34 | 1 | 18 | 45 | 8 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | | 16 | 15 | 98 | 587 | | | 2 | 90 | 2 | 256 | 295 | 55 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | | | 2 | 8,4 | | | 6 | | | 14 | 25 | 8 | |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2 | 2 | 15 | 89 | | | 7 | | 1 | 12 | 51 | 19 | 1 |
| 407 | Рагу из птицы | 180 | 14 | 15 | 16 | 255,1 | | | 11 | | 3 | 26 | 143 | 40 | 2 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 38 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 15 | 70,5 | | | | | | 6 | 20 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 20 | 17 | 67 | 513,2 | | | 24 | | 4 | 74 | 294 | 89 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 50 | 4 | 5 | 37 | 208,5 | | | | | 2 | 15 | 45 | 10 | 1 |
| 492 | Компот из яблок и ягод замороженных | 250 | | | 14 | 56,3 | | | 11 | | | 7 | 5 | 5 | |
| Итого за Полдник | | | 4 | 5 | 51 | 264,8 | | | 11 | | 2 | 22 | 50 | 15 | 1 |
| Итого за день | | | 40 | 37 | 216 | 1365 | | | 37 | 90 | 8 | 352 | 639 | 159 | 8 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее)

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 372 | Биточки из птицы припущенные | 90 | 14 | 9 | 8 | 164,6 | | | 1 | 53 | 1 | 36 | 88 | 17 | 1 |
| 377 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 6 | 9 | 102 | | | 4 | 30 | | 38 | 77 | 25 | 1 |
| 461 | Чай каркаде | 200 | | | 14 | 56 | | | | 3 | | 1 | | | |
| 588 | Вафли | 40 | 1 | 1 | 31 | 140 | | | | | | 6 | 14 | 4 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 16 | 82 | 556,6 | | | 5 | 86 | 1 | 89 | 205 | 52 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов с луком | 60 | | 4 | 2 | 41,4 | | | 3 | | 3 | 11 | 20 | 8 | |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7 | 6 | 13 | 133 | | | 6 | | 1 | 51 | 133 | 39 | 1 |
| 282 | Шницель рубленый | 90 | 14 | 10 | 14 | 205,9 | | | | | | 39 | | | 1 |
| 423 | Капуста тушеная | 150 | 6 | 5 | 6 | 94,5 | | | 26 | | 1 | 92 | 83 | 36 | 2 |
| 492 | Компот из яблок и ягод замороженных | 200 | | | 11 | 45 | | | 9 | | | 6 | 4 | 4 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 31 | 25 | 66 | 619 | | | 44 | | 5 | 214 | 300 | 104 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 563 | Булочка ванильная | 60 | 5 | 5 | 34 | 198 | | | | | 1 | 9 | 37 | 6 | 1 |
| 459 | Чай с лимоном | 250 | | | 12 | 50 | | | 1 | | | 10 | 11 | 6 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 5 | 5 | 46 | 248 | | | 1 | | 1 | 19 | 48 | 12 | 2 |
| Итого за день | | | 57 | 46 | 194 | 1423,6 | | | 50 | 86 | 7 | 322 | 553 | 168 | 10 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:1

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет(осенне-зимнее).

Категория:7-11 лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Бутерброд с сыром(1-й вариант) | 45 | 7 | 10 | 10 | 153 | | | | | | 185 | 132 | 13 | |
| 233 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6 | 7 | 29 | 199,8 | | | 1 | 37 | | 120 | 151 | 37 | 1 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 38 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | | | 10 | 44 | | | 7 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 15 | 17 | 68 | 481,8 | | | 8 | 37 | | 330 | 315 | 66 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая(промышленного производства) | 60 | 1 | 5 | 5 | 71,4 | | | 4 | | 2 | 25 | 22 | 9 | |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1 | 5 | 6 | 74,5 | | | 15 | | 2 | 31 | 41 | 18 | 1 |
| 381 | Котлеты из говядины | 90 | 16 | 16 | 13 | 257,4 | | | | | | 35 | 167 | 23 | 3 |
| 237 | Рис с овощами | 150 | 4 | 4 | 31 | 178 | | | 2 | | 2 | 19 | 84 | 29 | |
| 501 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 86 | | | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 3 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 27 | 30 | 95 | 766,5 | | | 25 | | 6 | 139 | 388 | 104 | 8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 50 | 4 | 5 | 37 | 208,5 | | | | | 2 | 15 | 45 | 10 | 1 |
| 479 | Кисель из ягод свежих | 250 | | | 28 | 112,5 | | | 1 | | | 11 | 12 | 2 | |
| Итого за Полдник | | | 4 | 5 | 65 | 321 | | | 1 | | 2 | 26 | 57 | 12 | 1 |
| Итого за день | | | 46 | 52 | 228 | 1 569,3 | | | 34 | 37 | 8 | 495 | 760 | 182 | 13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 2

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | 60 | 2 | 2 | 3 | 38,3 | | | 1 | 11 | | 11 | 33 | 11 | |
| 371 | Кнели из птицы с рисом | 90 | 15 | 17 | 6 | 240,4 | | | 1 | 76 | 1 | 23 | 99 | 20 | 1 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 10 | 173,6 | | | | 24 | | 14 | 134 | 89 | 3 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 40 | | | 1 | | | 8 | 9 | 5 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | | 26 | 25 | 49 | 586,3 | | | 3 | 111 | 1 | 64 | 301 | 131 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 1 | | 2 | 14,4 | | | 15 | | | 8 | 16 | 12 | 1 |
| 131 | Свекльник со сметаной | 200/5 | 2 | 5 | 10 | 85,7 | | | 7 | | | 34 | 58 | 25 | 1 |
| 345 | Биточки рыбные | 90 | 13 | 2 | 9 | 101,7 | | | | | 1 | 32 | 144 | 21 | 1 |
| 377 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 6 | 9 | 102 | | | 4 | 30 | | 38 | 77 | 25 | 1 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | | | 11 | 46 | | | 1 | | | 3 | 2 | 2 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 23 | 13 | 61 | 449 | | | 27 | 30 | 1 | 130 | 357 | 102 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 553 | Шанежка с картофелем | 100 | 11 | 10 | 55 | 356,7 | | | 7 | 1 | 1 | 75 | 138 | 30 | 2 |
| 501 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 86 | | | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 3 |
| Итого за Полдник | | | 12 | 10 | 75 | 442,7 | | | 11 | 1 | 1 | 89 | 152 | 38 | 5 |
| Итого за день | | | 61 | 48 | 185 | 1 478 | | | 41 | 142 | 3 | 283 | 810 | 271 | 15 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 15 | 4 | 4 | | 51,5 | | | | | | 135 | 89 | 8 | |
| 234 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6 | 7 | 33 | 214,6 | | | 2 | 43 | | 147 | 152 | 32 | |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | | | 1 | 19 | | 108 | 77 | 13 | |
| 563 | Булочка ванильная | 80 | 6 | 6 | 45 | 264 | | | | | 1 | 12 | 49 | 8 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | | 22 | 20 | 112 | 712,1 | | | 3 | 62 | 1 | 410 | 393 | 67 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 60 | | 4 | 1 | 39 | | | 2 | | 2 | 10 | 10 | 8 | |
| 134 | Рассольник ленинградский со | 200/5 | 2 | 5 | 13 | 105,1 | | | 6 | | 2 | 16 | 53 | 21 | 1 |
| 372 | Шницель из птицы припущенные | 90 | 14 | 9 | 8 | 164,6 | | | 1 | 53 | 1 | 36 | 88 | 17 | 1 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 1 | 29 | 144,9 | | | | | 1 | 6 | 36 | 8 | 1 |
| 496 | Напиток из шиповника | 200 | 1 | | 18 | 78 | | | 80 | | 1 | 12 | 3 | 3 | 1 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 27 | 19 | 89 | 630,8 | | | 89 | 53 | 7 | 95 | 250 | 74 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 589 | Пряники | 50 | 3 | 2 | 38 | 183 | | | | | 1 | 6 | 25 | 5 | |
| 457 | Чай с сахаром | 250 | | | 12 | 47,5 | | | | | | 6 | 10 | 5 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 3 | 2 | 50 | 230,5 | | | | | 1 | 12 | 35 | 10 | 1 |
| Итого за день | | | 52 | 41 | 251 | 1 573,4 | | | 92 | 115 | 9 | 517 | 678 | 151 | 7 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:4

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет(осенне-зимнее).

Категория:7-11 лет (летне-осенний)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|---|---------------|----|----|-----|----|------------------------------|-------|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Запеканка из творога | 180 | 38 | 11 | 30 | 372 | | | 1 | 77 | | 330 | 416 | 46 | 1 |
| 481 | Молоко сгущенное | 30 | 2 | 3 | 17 | 98,4 | | | | | | 92 | 66 | 10 | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 38 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 590 | Печенье | 50 | 4 | 5 | 37 | 208,5 | | | | | 2 | 15 | 45 | 10 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | | 47 | 19 | 113 | 810,9 | | | 1 | 77 | 2 | 450 | 561 | 76 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 1 | 6 | 5 | 78,6 | | | 3 | | 3 | 22 | 25 | 13 | 1 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2 | 3 | 12 | 86,4 | | | 7 | | | 15 | 53 | 20 | 1 |
| 388 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 90/30 | 9 | 10 | 7 | 153 | | | 1 | | | 21 | 99 | 14 | 1 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 10 | 173,6 | | | | 24 | | 14 | 134 | 89 | 3 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 20 | 84 | | | | | | 20 | 19 | 14 | 1 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 23 | 25 | 74 | 674,8 | | | 11 | 24 | 3 | 107 | 390 | 167 | 8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Булочка школьная | 70 | 6 | 2 | 39 | 199,5 | | | | | | | | | |
| 479 | Кисель из ягод свежих | 250 | | | 28 | 112,5 | | | 1 | | 1 | 11 | 42 | 8 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 6 | 2 | 67 | 312 | | | 1 | | 1 | 11 | 12 | 2 | |
| Итого за день | | | 76 | 46 | 254 | 1 797,7 | | | 13 | 101 | 6 | 579 | 1 005 | 253 | 12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Бутерброд с сыром(1-й вариант) | 45 | 7 | 10 | 10 | 153 | | | | | | 185 | 132 | 13 | |
| 300 | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 63 | | | | | | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 230 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 5 | 6 | 26 | 181 | | | 1 | 37 | 1 | 122 | 147 | 28 | 1 |
| 461 | Чай каркаде | 200 | | | 14 | 56 | | | | 3 | | 1 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 117,5 | | | | | 1 | 10 | 33 | 7 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 21 | 75 | 570,5 | | | 1 | 40 | 2 | 340 | 389 | 53 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидоров | 60 | 1 | 6 | 2 | 66 | | | 10 | | 3 | 8 | 14 | 11 | |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 1 | 5 | 9 | 84,1 | | | 8 | | 2 | 32 | 45 | 21 | 1 |
| 375 | Плов из отварной птицы | 180 | 18 | 20 | 23 | 349,7 | | | 1 | 71 | 5 | 25 | 99 | 32 | 1 |
| 492 | Компот из яблок и ягод замороженных | 200 | | | 11 | 45 | | | 9 | | | 6 | 4 | 4 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | | 13 | 69,6 | | | | | 1 | 14 | 63 | 19 | 2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 25 | 31 | 68 | 661,4 | | | 28 | 71 | 11 | 89 | 238 | 90 | 4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 50 | 4 | 5 | 37 | 208,5 | | | | | 2 | 15 | 45 | 10 | 1 |
| 459 | Чай с лимоном | 250 | | | 12 | 50 | | | 1 | | | 10 | 11 | 6 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 4 | 5 | 49 | 258,5 | | | 1 | | 2 | 25 | 56 | 16 | 2 |
| Итого за день | | | 50 | 57 | 192 | 1490,4 | | | 30 | 111 | 15 | 454 | 683 | 159 | 9 |

Составил

Смирнов Александр С.А.

Дата

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

| Неделя | День | Всего () | | | Завтрак (25%) | | | Обед (30%) | | | Полдник (15%) | | |
|--------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1 | 1 | 1 471,7 | 89,5 | 70,0 | 459,7 | 27,9 | 21,9 | 724,5 | 44,0 | 34,5 | 287,5 | 17,5 | 13,7 |
| 1 | 2 | 1 420,5 | 86,4 | 70,0 | 602,3 | 36,6 | 29,7 | 564,7 | 33,7 | 27,3 | 283,5 | 16,0 | 13,0 |
| 1 | 3 | 1 505,6 | 91,5 | 70,0 | 560,4 | 34,1 | 26,1 | 627,8 | 38,2 | 29,2 | 317,4 | 19,3 | 14,8 |
| 1 | 4 | 1 421,9 | 86,4 | 70,0 | 587,0 | 35,7 | 28,9 | 570,2 | 34,7 | 28,1 | 264,8 | 16,1 | 13,0 |
| 1 | 5 | 1 456,5 | 88,5 | 70,0 | 556,6 | 33,8 | 26,7 | 652,0 | 39,6 | 31,3 | 248,0 | 15,1 | 11,9 |
| 1 | среднее | 1 455,3 | 88,5 | 70,0 | 553,2 | 33,6 | 26,6 | 625,8 | 38,0 | 30,1 | 276,2 | 16,8 | 13,3 |
| 2 | 1 | 1 593,8 | 96,9 | 70,0 | 484,8 | 29,5 | 21,3 | 788,0 | 47,9 | 34,6 | 321,0 | 19,5 | 14,1 |
| 2 | 2 | 1 572,9 | 95,6 | 70,0 | 595,0 | 36,2 | 26,5 | 513,8 | 31,2 | 22,9 | 464,2 | 28,2 | 20,7 |
| 2 | 3 | 1 599,7 | 97,2 | 70,0 | 712,0 | 43,3 | 31,2 | 657,2 | 39,9 | 28,8 | 230,5 | 14,0 | 10,1 |
| 2 | 4 | 1 889,6 | 114,9 | 70,0 | 810,9 | 49,3 | 30,0 | 766,6 | 46,6 | 28,4 | 312,0 | 19,0 | 11,6 |
| 2 | 5 | 1 432,2 | 87,1 | 70,0 | 570,5 | 34,7 | 27,9 | 603,2 | 36,7 | 29,5 | 258,5 | 15,7 | 12,6 |
| 2 | среднее | 1 617,6 | 98,3 | 70,0 | 634,6 | 38,6 | 27,5 | 665,8 | 40,5 | 28,8 | 317,2 | 19,3 | 13,7 |
| пер | среднее | 1 536,4 | 93,4 | 70,0 | 593,9 | 36,1 | 27,1 | 645,8 | 39,3 | 29,4 | 296,7 | 18,0 | 13,5 |

Белки. Структура по дням

| Неделя | День | Всего () | | | Завтрак (25%) | | | Обед (30%) | | | Полдник (15%) | | |
|--------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1 | 1 | 36,0 | 66,8 | 70,0 | 9,2 | 17,0 | 17,8 | 25,2 | 46,7 | 49,0 | 1,7 | 3,1 | 3,2 |
| 1 | 2 | 52,3 | 97,0 | 70,0 | 24,8 | 46,1 | 33,3 | 23,1 | 42,8 | 30,9 | 4,4 | 8,1 | 5,9 |
| 1 | 3 | 55,1 | 102,1 | 70,0 | 23,6 | 43,9 | 30,1 | 26,9 | 49,9 | 34,2 | 4,5 | 8,4 | 5,7 |
| 1 | 4 | 42,4 | 78,7 | 70,0 | 16,8 | 31,1 | 27,7 | 21,8 | 40,4 | 35,9 | 3,9 | 7,2 | 6,4 |
| 1 | 5 | 57,5 | 106,7 | 70,0 | 21,2 | 39,3 | 25,8 | 31,2 | 58,0 | 38,0 | 5,1 | 9,4 | 6,2 |
| 1 | среднее | 48,7 | 90,3 | 70,0 | 19,1 | 35,5 | 27,5 | 25,6 | 47,6 | 36,9 | 3,9 | 7,2 | 5,6 |
| 2 | 1 | 46,1 | 85,5 | 70,0 | 14,8 | 27,5 | 22,5 | 27,2 | 50,5 | 41,4 | 4,0 | 7,4 | 6,1 |
| 2 | 2 | 61,7 | 114,4 | 70,0 | 25,7 | 47,6 | 29,1 | 24,3 | 45,0 | 27,5 | 11,8 | 21,8 | 13,3 |
| 2 | 3 | 51,2 | 94,9 | 70,0 | 21,5 | 39,9 | 29,4 | 26,5 | 49,1 | 36,2 | 3,2 | 5,9 | 4,4 |
| 2 | 4 | 79,2 | 146,9 | 70,0 | 47,1 | 87,3 | 41,6 | 26,2 | 48,7 | 23,2 | 5,9 | 10,9 | 5,2 |
| 2 | 5 | 49,6 | 92,0 | 70,0 | 21,1 | 39,1 | 29,7 | 24,4 | 45,3 | 34,5 | 4,1 | 7,7 | 5,8 |
| 2 | среднее | 57,5 | 106,7 | 70,0 | 26,0 | 48,3 | 31,7 | 25,7 | 47,7 | 31,3 | 5,8 | 10,7 | 7,0 |
| пер | среднее | 53,1 | 98,5 | 70,0 | 22,6 | 41,9 | 29,8 | 25,7 | 47,6 | 33,9 | 4,8 | 9,0 | 6,4 |

Жиры. Структура по дням

| Неделя | День | Всего () | | | Завтрак (25%) | | | Обед (30%) | | | Полдник (15%) | | |
|--------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1 | 1 | 39,4 | 71,2 | 70,0 | 11,6 | 21,0 | 20,6 | 25,9 | 46,8 | 46,0 | 1,9 | 3,4 | 3,4 |
| 1 | 2 | 49,8 | 90,0 | 70,0 | 24,8 | 44,9 | 34,9 | 23,2 | 41,9 | 32,6 | 1,8 | 3,2 | 2,5 |
| 1 | 3 | 35,7 | 64,5 | 70,0 | 16,1 | 29,2 | 31,6 | 16,9 | 30,5 | 33,1 | 2,7 | 4,8 | 5,2 |
| 1 | 4 | 43,5 | 78,7 | 70,0 | 14,6 | 26,4 | 23,5 | 23,9 | 43,1 | 38,4 | 5,0 | 9,1 | 8,1 |
| 1 | 5 | 49,6 | 89,7 | 70,0 | 16,3 | 29,4 | 22,9 | 28,4 | 51,4 | 40,1 | 4,9 | 8,9 | 6,9 |
| 1 | среднее | 43,6 | 78,8 | 70,0 | 16,7 | 30,2 | 26,8 | 23,6 | 42,8 | 38,0 | 3,3 | 5,9 | 5,2 |
| 2 | 1 | 52,9 | 95,6 | 70,0 | 17,0 | 30,8 | 22,5 | 30,7 | 55,5 | 40,6 | 5,2 | 9,3 | 6,8 |
| 2 | 2 | 49,5 | 89,5 | 70,0 | 23,7 | 42,9 | 33,5 | 15,2 | 27,5 | 21,5 | 10,6 | 19,1 | 15,0 |
| 2 | 3 | 43,6 | 78,9 | 70,0 | 20,0 | 36,2 | 32,1 | 21,1 | 38,2 | 33,9 | 2,5 | 4,5 | 4,0 |
| 2 | 4 | 50,4 | 91,1 | 70,0 | 18,9 | 34,2 | 26,3 | 28,9 | 52,2 | 40,1 | 2,6 | 4,7 | 3,6 |
| 2 | 5 | 51,7 | 93,5 | 70,0 | 20,7 | 37,5 | 28,0 | 25,9 | 46,9 | 35,1 | 5,0 | 9,1 | 6,8 |
| 2 | среднее | 49,6 | 89,7 | 70,0 | 20,1 | 36,3 | 28,3 | 24,4 | 44,1 | 34,4 | 5,2 | 9,3 | 7,3 |
| пер | среднее | 46,6 | 84,3 | 70,0 | 18,4 | 33,2 | 27,6 | 24,0 | 43,4 | 36,1 | 4,2 | 7,6 | 6,3 |

Углеводы. Структура по дням

| Неделя | День | Всего () | | | Завтрак (25%) | | | Обед (30%) | | | Полдник (15%) | | |
|--------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1 | 1 | 242,9 | 103,6 | 70,0 | 79,3 | 33,8 | 22,8 | 97,5 | 41,6 | 28,1 | 66,2 | 28,2 | 19,1 |
| 1 | 2 | 191,0 | 81,5 | 70,0 | 69,7 | 29,7 | 25,5 | 63,6 | 27,1 | 23,3 | 57,7 | 24,6 | 21,1 |
| 1 | 3 | 225,6 | 96,2 | 70,0 | 80,0 | 34,1 | 24,8 | 76,5 | 32,6 | 23,7 | 69,1 | 29,5 | 21,4 |
| 1 | 4 | 215,2 | 91,8 | 70,0 | 97,1 | 41,4 | 31,6 | 67,3 | 28,7 | 21,9 | 50,8 | 21,7 | 16,5 |
| 1 | 5 | 195,0 | 83,1 | 70,0 | 81,7 | 34,8 | 29,3 | 67,5 | 28,8 | 24,2 | 45,8 | 19,5 | 16,4 |
| 1 | среднее | 213,9 | 91,2 | 70,0 | 81,6 | 34,8 | 26,7 | 74,5 | 31,8 | 24,4 | 57,9 | 24,7 | 18,9 |
| 2 | 1 | 232,5 | 99,1 | 70,0 | 67,4 | 28,7 | 20,3 | 100,4 | 42,8 | 30,2 | 64,7 | 27,6 | 19,5 |
| 2 | 2 | 205,3 | 87,6 | 70,0 | 54,9 | 23,4 | 18,7 | 69,8 | 29,8 | 23,8 | 80,6 | 34,4 | 27,5 |
| 2 | 3 | 250,4 | 106,8 | 70,0 | 111,1 | 47,4 | 31,1 | 90,2 | 38,4 | 25,2 | 49,1 | 20,9 | 13,7 |
| 2 | 4 | 264,6 | 112,8 | 70,0 | 113,2 | 48,3 | 29,9 | 84,8 | 36,2 | 22,4 | 66,6 | 28,4 | 17,6 |
| 2 | 5 | 190,9 | 81,4 | 70,0 | 74,6 | 31,8 | 27,4 | 67,2 | 28,7 | 24,6 | 49,1 | 20,9 | 18,0 |
| 2 | среднее | 228,7 | 97,5 | 70,0 | 84,2 | 35,9 | 25,8 | 82,5 | 35,2 | 25,2 | 62,0 | 26,4 | 19,0 |
| пер | среднее | 221,3 | 94,4 | 70,0 | 82,9 | 35,4 | 26,2 | 78,5 | 33,5 | 24,8 | 60,0 | 25,6 | 19,0 |

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
12-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ

Типовое примерное меню

С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний), возраст=[с12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[с12 лет и старше (летне-осенний)]

Утверждено
Дата

1-я неделя

| Прием пищи, раздел | 1-й понедельник (день №1) | 1-й вторник (день №2) | 1-я среда (день №3) | 1-й четверг (день №4) | 1-я пятница (день №5) | 1-я суббота (день №6) |
|-----------------------|--|--|---------------------------------------|---|--|--|
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска | Бутерброды с пovidлом /2018 45 | Овощи консервированные отvarные (кукуруза) 100 | Котлеты "Школьные" 100 | Каша пшеничная молочная жидкая/2018 210 | Биточки из птицы припущенные 100 | Тeфтели из говядины с рисом - "ежики" 100 |
| Второе блюдо | Каша "Дружба"/2018 200 | Омлет натуральный/2018 200 | Макаронные изделия отvarные/2013 200 | Кoфейный напиток с молоком/2018 200 | Пюре картофельное/2018 180 | Каша гречневая рассыпчатая/2018 180 |
| Гарнир | | | | | | |
| Напиток горячий | Чай с сахаром/2018 200 | Какао с молоком/2018 200 | Чай с лимоном/2018 200 | Кoфейный напиток с молоком/2018 200 | Чай каркаде/2018 200 | Чай с сахаром/2018 200 |
| Выпечка | | Пряники. 40 | | | Вафли. 40 | Печенье. 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный. 20 | Хлеб пшеничный. 40 | Хлеб пшеничный. 60 | Хлеб пшеничный. 60 | Хлеб пшеничный. 40 | Хлеб пшеничный. 40 |
| Фрукты | Флоды свежие 150 | | | | | |
| Закуска | Икра кабачковая(промышленного производства)/2013 100 | Салат из свежeкы отvarной/2013 100 | Салат из свежeкы огурцов/2018 100 | Овощи натуральные (помидоры)/2013 100 | Салат из свежeкы огурцов с луком/2018 100 | Салат из белокочанной капуста с морковью 100 |
| Первые блюда | Суп картофельный с бобовыми/2013 250 | Щи из свежeкы капуста с картофелем/2013 250 | Борщ с капустой и картофелем/2013 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250 | Суп с рыбными консервами. 250 | Суп крестьянский с крупой/2013 250 |
| Соус | | Сметана/2013 10 | Сметана/2013 10 | | | |
| Вторые блюда | Тeфтели из говядины в молочном соусе/2013 100/30 | Котлеты из птицы припущенные/2018 100 | Шницель рыбный натуральный 100 | Рагу из птицы/2013 200 | Шницель рубленый 100 | Сметана/2013 10 Кнели рыбные припущенные 100 |
| Гарнир | Макаронны отvarные с овощами/2018 180 | Пюре картофельное/2018 180 | Рис отvarной/2013 180 | | Капуста тушеная/2013 180 | Макаронные изделия отvarные/2013 180 |
| Напиток | Сок фруктовый/2018 200 | Чай с лимоном/2018 200 | Компот из смеси сухофруктов/2018 200 | Чай с сахаром/2018 200 | Компот из яблoк и ягод замороженных/2018 200 | Чай с лимоном/2018 200 |
| Хлеб | Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20 | Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20 | Хлеб ржаной. 40 Хлеб пшеничный. 30 | Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 30 | Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20 | Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20 |
| Выпечка, кондитерские | Вафли. 100 | Ватрушка с повидлом/2018 100 | Пряники. 100 | Печенье. 100 | Булочка ванильная 100 | Вафли. 100 |
| Напиток | Кисель из ягод свежих 250 | Напиток из шиповника/2018 250 | Сок фруктовый/2018 250 | Компот из яблoк и ягод замороженных/2018 250 | Чай с лимоном/2018 250 | Кисель из концентрата плодового или ягодного 250 |
| Полдник | | | | | | |

| 2-я неделя | | 2-я понедельник (день №7) | 2-й вторник (день №8) | 2-я среда (день №9) | 2-й четверг (день №10) | 2-я пятница (день №11) | 2-я суббота (день №12) | | |
|-----------------------|--|---------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------------------|---|-----|
| Прем-пищи раздел | Закуска | Бутерброд с сыром/2013 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | Сыр сычужный твердый порциями | Запеканка из творога/2018 | Бутерброд с сыром/2013 | | | |
| | | 45 | 100 | 20 | 45 | | | | |
| Второе блюдо | Каша пшеничная молочная жидкая/2018 | 200 | 100 | Каша рисовая молочная жидкая/2018 | 200 | Яйца вареные/2013 | 40 | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 100 |
| Соус | | | | Молоко сгущенное/2013 | 40 | | | | |
| Гарнир | | | 180 | Каша гречневая рассыпчатая/2018 | | Каша пшеничная молочная жидкая/2018 | 210 | Пюре картофельное/2018 | 180 |
| Напиток горячий | Чай с сахаром/2018 | 200 | 200 | Косфейный напиток с молоком/2018 | 200 | Чай с сахаром/2018 | 200 | Чай с лимоном/2018 | 200 |
| Выпечка | Хлеб пшеничный. | 20 | 40 | Булочка ванильная | 80 | Печенье. | 50 | Вафли. | 40 |
| Фрукты | Фрукты свежие/2018 | 100 | | Хлеб пшеничный. | 60 | Хлеб пшеничный. | 60 | Хлеб пшеничный. | 40 |
| Закуска | Икра кабачковая(промышленного производства)/2013 | 100 | 100 | Салат из свежих огурцов/2018 | 100 | Салат из свежих помидоров/2013 | 100 | Салат витаминный/2018 | 100 |
| Первые блюда | Щи из свежей капусты с картофелем/2013 | 250 | 250 | Рассольник ленинградский/2013 | 250 | Суп картофельный с бобовыми/2013 | 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 | 250 |
| Соус | Сметана/2013 | 10 | 10 | Сметана/2013 | 10 | Сметана/2013 | 10 | | |
| Вторые блюда | Котлеты из говядины/2013 | 100 | 100 | Шницель из птицы припущенные | 100 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100/30 | Биточки из птицы припущенные | 100 |
| Гарнир | Рис с овощами/2018 | 180 | 180 | Макаронные изделия отварные/2013 | 180 | Каша гречневая рассыпчатая/2018 | 180 | Каша пшеничная рассыпчатая/2013 | 180 |
| Напиток | Сок фруктовый/2018 | 200 | 200 | Напиток из шиповника/2018 | 200 | Компот из смеси сухофруктов/2018 | 200 | Компот из яблок и ягод | 200 |
| Хлеб | Хлеб ржаной. | 30 | 40 | Хлеб ржаной. | 30 | Хлеб ржаной. | 40 | Хлеб ржаной. | 30 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 30 | Хлеб пшеничный. | 20 | Хлеб пшеничный. | 30 | Хлеб пшеничный. | 20 |
| Выпечка, кондитерские | Печенье. | 100 | 100 | Шанежка с картофелем/2013 | 100 | Булочка школьная | 100 | Печенье. | 100 |
| Напиток | Кисель из ягод свежих | 250 | 250 | Чай с сахаром/2018 | 250 | Кисель из ягод свежих | 250 | Чай с лимоном/2018 | 250 |

Дата _____

Составил

Суп Камышанка С.А.



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|----|-----|---|---------------|----|----|----|----|------------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Бутерброды с повидлом | 45 | 2 | 4 | 22 | 133,2 | | | | 22 | | 8 | 17 | 4 | |
| 226 | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 7 | 28 | 191,6 | | | 1 | 39 | | 130 | 140 | 31 | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 38 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| 112 | Плоды свежие | 150 | 1 | 1 | 15 | 70,5 | | | 15 | | | 24 | 17 | 14 | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 12 | 84 | 480,3 | | | 16 | 61 | | 171 | 195 | 56 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая(промышленного производства) | 100 | 2 | 9 | 8 | 119 | | | 7 | | 3 | 41 | 37 | 15 | 1 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2 | 4 | 15 | 108 | | | 9 | | | 19 | 66 | 26 | 1 |
| 388 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100/30 | 10 | 10 | 8 | 165,7 | | | 1 | | | 22 | 107 | 15 | 2 |
| 258 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6 | 4 | 31 | 187,2 | | | 4 | 30 | 1 | 24 | 70 | 22 | 1 |
| 501 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 86 | | | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 3 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 25 | 27 | 102 | 765,1 | | | 25 | 30 | 4 | 135 | 354 | 103 | 9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 588 | Вафли | 100 | 3 | 3 | 77 | 350 | | | | | 1 | 16 | 36 | 10 | 2 |
| 479 | Кисель из ягод свежих | 250 | | | 28 | 112,5 | | | 1 | | | 11 | 12 | 2 | |
| Итого за Полдник | | | 3 | 3 | 105 | 462,5 | | | 1 | | 1 | 27 | 48 | 12 | 2 |
| Итого за день | | | 38 | 42 | 291 | 1 707,9 | | | 42 | 91 | 5 | 333 | 597 | 171 | 15 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: Лето-осенний

Возраст:

Возрастная категория: 12 лет и старше (летне-осенний)

Меню №:

Категория: 12 лет и старше (летне-осенний)

Возраст: 12 лет и старше (летне-осенний)

| № рецепта | Пример блюда, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|-----|----|---------------------------|-----|-----|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 147 | Салат из консервированных огурцов (кукуруза) | 100 | 3 | 4 | 5 | 63,8 | | | 2 | 18 | | 18 | 54 | 18 | 1 |
| 208 | Салат натуральный | 200 | 17 | 19 | 4 | 261,5 | | | 1 | 347 | 1 | 158 | 299 | 25 | 3 |
| 242 | Уха из картофеля | 200 | 3 | 3 | 14 | 94 | | | 1 | 19 | | 111 | 91 | 22 | 1 |
| 159 | Пирожки | 40 | 2 | 2 | 30 | 146,4 | | | | | 1 | 4 | 20 | 4 | |
| 168 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | | 28 | 28 | 73 | 659,7 | | | 4 | 384 | 2 | 299 | 490 | 75 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Салат из свежих овощей | 100 | 2 | 5 | 8 | 69 | | | 6 | | 2 | 33 | 38 | 19 | 1 |
| 142 | Омлет из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2 | 7 | 8 | 99,2 | | | 18 | | 2 | 43 | 54 | 23 | 1 |
| 172 | Котлеты из телятины припущенные | 100 | 15 | 10 | 9 | 182,9 | | | 2 | 5 | 1 | 1 | 60 | 19 | 98 |
| 177 | Пюре картофельное | 180 | 4 | 7 | 11 | 122,4 | | | 5 | 36 | | 46 | 93 | 30 | 1 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | | | 15 | 61 | | | 3 | | | 14 | 4 | 2 | |
| 122 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 27 | 30 | 71 | 653,7 | | | 34 | 41 | 5 | 152 | 309 | 110 | 102 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | Ватрушка с повидлом | 100 | 6 | 2 | 58 | 276,7 | | | | 14 | 1 | 18 | 45 | 11 | 1 |
| 496 | Панчет из шиповника | 250 | 1 | | 23 | 97,5 | | | 100 | | 1 | 15 | 4 | 4 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 7 | 2 | 81 | 374,2 | | | 100 | 14 | 2 | 33 | 49 | 15 | 2 |
| Итого за день | | | 62 | 60 | 225 | 1 687,6 | | | 138 | 439 | 9 | 484 | 848 | 200 | 109 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: Летне-осенний

День: 3

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 347 | Котлеты "Школьные" | 100 | 15 | 11 | 13 | 210 | | | 1 | 25 | | 48 | 148 | 21 | 2 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 200 | 8 | 1 | 39 | 193,2 | | | | | 1 | 8 | 48 | 11 | 1 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 40 | | | 1 | | | 8 | 9 | 5 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | | | | | 1 | 12 | 39 | 8 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 28 | 12 | 92 | 584,2 | | | 2 | 25 | 2 | 76 | 244 | 45 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1 | 6 | 2 | 65 | | | 3 | | 4 | 17 | 17 | 14 | |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2 | 7 | 11 | 111,2 | | | 10 | | 2 | 44 | 59 | 27 | 1 |
| 310 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 15 | 1 | 10 | 113,3 | | | 3 | 20 | 1 | 68 | 212 | 35 | 1 |
| 414 | Рис отварной | 180 | 4 | 7 | 41 | 245,5 | | | | | | 6 | 85 | 27 | 1 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 20 | 84 | | | | | | 20 | 19 | 14 | 1 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 27 | 21 | 104 | 718,2 | | | 16 | 20 | 7 | 170 | 452 | 134 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 589 | Пряники | 100 | 6 | 5 | 75 | 366 | | | | | 2 | 11 | 50 | 9 | 1 |
| 501 | Сок фруктовый | 250 | 1 | | 25 | 107,5 | | | 5 | | | 18 | 18 | 10 | 4 |
| Итого за Полдник | | | 7 | 5 | 100 | 473,5 | | | 5 | | 2 | 29 | 68 | 19 | 5 |
| Итого за день | | | 62 | 38 | 296 | 1 775,9 | | | 23 | 45 | 11 | 275 | 764 | 198 | 15 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Каша пшеничная молочная жидкая | 210 | 6 | 7 | 27 | 190,1 | | | 1 | 39 | 1 | 122 | 154 | 29 | 1 |
| 485 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | | | 1 | 19 | | 102 | 77 | 13 | |
| 544 | Булочка российская | 80 | 5 | 6 | 38 | 224 | | | | 24 | 1 | 18 | 45 | 8 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | | | | | 1 | 12 | 39 | 8 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 19 | 16 | 108 | 643,1 | | | 2 | 92 | 3 | 286 | 315 | 58 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1 | | 3 | 14 | | | 10 | | | 23 | 42 | 14 | 1 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3 | 3 | 19 | 111,3 | | | 8 | | 1 | 15 | 64 | 24 | 1 |
| 407 | Рагу из птицы | 200 | 16 | 16 | 18 | 283,4 | | | 12 | | 4 | 29 | 159 | 45 | 2 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 38 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 15 | 70,5 | | | | | | 8 | 20 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 24 | 19 | 74 | 589,4 | | | 30 | | 5 | 89 | 340 | 105 | 6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 100 | 8 | 10 | 74 | 417 | | | | | 4 | 29 | 90 | 20 | 2 |
| 492 | Компот из яблок и ягод замороженных | 250 | | | 14 | 58,3 | | | 11 | | | 7 | 5 | 5 | |
| Итого за Полдник | | | 8 | 10 | 88 | 475,3 | | | 11 | | 4 | 36 | 95 | 25 | 2 |
| Итого за день | | | 51 | 45 | 271 | 1685,8 | | | 43 | 92 | 12 | 391 | 750 | 188 | 11 |

Блюдо:
Котлеты

Возрастная категория: 12 лет и старше (летне-осенний)

Рецепт: 2, норма 1/2 лет и старше (летне-осенний)

Категория: 12 лет и старше (летне-осенний)

| № п/п | Состав пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Заготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Пюре из картофеля с маслом - 100г | 100 | 14 | 22 | 16 | 315,7 | | | 1 | | 1 | 30 | 154 | 23 | 2 |
| 100 | Мясо куриное фарш | 100 | 7 | 7 | 12 | 208,3 | | | | 29 | 1 | 17 | 161 | 106 | 4 |
| 100 | Яйцо с маслом | 200 | | | 9 | 98 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 100 | Молоко | 40 | 3 | 4 | 35 | 166,8 | | | | | 1 | 12 | 36 | 8 | 1 |
| 100 | Яйцо куриное | 40 | 3 | | 25 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| 100 | Масло сливочное | | 27 | 35 | 97 | 622,8 | | | 1 | 29 | 3 | 72 | 385 | 147 | 8 |
| Блюдо | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Котлетки из фарша куриного с пюре | 100 | 2 | 10 | 10 | 136 | | | 28 | | 5 | 44 | 32 | 17 | 1 |
| 100 | Пюре картофельное с маслом 50 | 200/100 | 2 | 7 | 15 | 128,7 | | | 10 | | 2 | 35 | 73 | 21 | 1 |
| 100 | Мясо куриное фарш | 100 | 15 | 10 | 9 | 182,9 | | | 1 | 58 | 1 | 40 | 98 | 19 | 1 |
| 100 | Макаронные изделия отварные | 100 | 7 | 1 | 35 | 173,9 | | | | | 1 | 7 | 43 | 10 | 1 |
| 100 | Яйцо куриное | 200 | 1 | | 25 | 98 | | | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 3 |
| 100 | Молоко | 80 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 100 | Яйцо куриное | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| 100 | Масло сливочное | | 31 | 28 | 109 | 636,7 | | | 43 | 58 | 9 | 155 | 320 | 92 | 8 |
| Салат | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Пюре | 100 | 3 | 3 | 77 | 350 | | | | | 1 | 16 | 36 | 10 | 2 |
| 100 | Мясо куриное фарш | 200 | 2 | | 36 | 152,5 | | | | | | 1 | | | |
| 100 | Макаронные изделия отварные | | 5 | 3 | 113 | 502,5 | | | | | 1 | 17 | 36 | 10 | 2 |
| 100 | Масло сливочное | | 53 | 54 | 359 | 2132 | | | 44 | 87 | 13 | 244 | 741 | 249 | 18 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:1

Неделя:2

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Бутерброд с сыром(1-й вариант) | 45 | 7 | 10 | 10 | 153 | | | | | | 185 | 132 | 13 | |
| 233 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6 | 7 | 29 | 199,8 | | | 1 | 37 | | 120 | 151 | 37 | 1 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 38 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | | | 10 | 44 | | | 7 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 15 | 17 | 68 | 481,8 | | | 8 | 37 | | 330 | 315 | 66 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая(промышленного производства) | 100 | 2 | 9 | 8 | 119 | | | 7 | | 3 | 41 | 37 | 15 | 1 |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2 | 7 | 8 | 99,2 | | | 18 | | 2 | 43 | 54 | 23 | 1 |
| 381 | Котлеты из говядины | 100 | 18 | 18 | 14 | 286 | | | | | 1 | 39 | 185 | 26 | 3 |
| 237 | Рис с овощами | 180 | 5 | 5 | 38 | 213,6 | | | 2 | | 2 | 23 | 101 | 35 | 1 |
| 501 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 86 | | | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 3 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 32 | 39 | 108 | 903 | | | 31 | | 8 | 175 | 451 | 124 | 10 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 100 | 8 | 10 | 74 | 417 | | | | | 4 | 29 | 90 | 20 | 2 |
| 479 | Кисель из ягод свежих | 250 | | | 28 | 112,5 | | | 1 | | | 11 | 12 | 2 | |
| Итого за Полдник | | | 8 | 10 | 102 | 529,5 | | | 1 | | 4 | 40 | 102 | 22 | 2 |
| Итого за день | | | 55 | 66 | 278 | 1 914,3 | | | 40 | 37 | 12 | 545 | 868 | 212 | 16 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 2

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | 100 | 3 | 4 | 5 | 63,8 | | | 2 | 18 | | 18 | 54 | 18 | 1 |
| 371 | Кнели из птицы с рисом | 100 | 17 | 19 | 7 | 267,1 | | | 1 | 84 | 1 | 26 | 110 | 22 | 1 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7 | 7 | 12 | 208,3 | | | | 29 | 1 | 17 | 181 | 106 | 4 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 40 | | | 1 | | | 8 | 9 | 5 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | | 30 | 30 | 54 | 673,2 | | | 4 | 131 | 2 | 77 | 360 | 157 | 7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1 | | 4 | 24 | | | 25 | | 1 | 14 | 26 | 20 | 1 |
| 131 | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2 | 6 | 12 | 113,2 | | | 9 | | | 47 | 75 | 32 | 2 |
| 345 | Биточки рыбные | 100 | 14 | 2 | 10 | 113 | | | | | 1 | 35 | 160 | 23 | 1 |
| 377 | Пюре картофельное | 180 | 4 | 7 | 11 | 122,4 | | | 5 | 36 | | 46 | 93 | 30 | 1 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | | | 11 | 46 | | | 1 | | | 3 | 2 | 2 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | |
| Итого за Обед | | | 25 | 15 | 68 | 517,8 | | | 40 | 36 | 2 | 160 | 416 | 124 | 6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 553 | Шанежка с картофелем | 100 | 11 | 10 | 55 | 356,7 | | | 7 | 1 | 1 | 75 | 138 | 30 | 2 |
| 501 | Сок фруктовый | 250 | 1 | | 25 | 107,5 | | | 5 | | | 18 | 18 | 10 | 4 |
| Итого за Полдник | | | 12 | 10 | 80 | 464,2 | | | 12 | 1 | 1 | 93 | 156 | 40 | 6 |
| Итого за день | | | 67 | 55 | 202 | 1 655,2 | | | 56 | 168 | 5 | 330 | 932 | 321 | 19 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 20 | 6 | 6 | | 68,6 | | | | | | 180 | 118 | 10 | | |
| 234 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6 | 7 | 33 | 214,6 | | | 2 | 43 | | 147 | 152 | 32 | | |
| 405 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | | | 1 | 19 | | 108 | 77 | 13 | | |
| 63 | Булочка ванильная | 80 | 6 | 6 | 45 | 264 | | | | | 1 | 12 | 49 | 8 | 1 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 6 | | 30 | 141 | | | | | 1 | 12 | 39 | 8 | 1 | |
| Итого за завтрак | | | 25 | 21 | 122 | 776,2 | | | 3 | 62 | 2 | 459 | 435 | 71 | 2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1 | 6 | 2 | 66 | | | 3 | | 4 | 17 | 17 | 14 | | |
| 14 | Рассольник ленинградский со | 250/10 | 2 | 7 | 16 | 137,5 | | | 6 | | 2 | 25 | 69 | 27 | 1 | |
| 202 | Шницель из птицы припущенные | 100 | 15 | 10 | 9 | 182,9 | | | 1 | 58 | 1 | 40 | 98 | 19 | 1 | |
| 91 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7 | 1 | 35 | 173,9 | | | | | 1 | 7 | 43 | 10 | 1 | |
| 96 | Напиток из шиповника | 200 | 1 | | 18 | 78 | | | | | 1 | 12 | 3 | 3 | 1 | |
| 99 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | 80 | | | 11 | 47 | 14 | 1 | |
| 98 | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | | |
| Итого за Обед | | | 30 | 24 | 100 | 736,5 | | | 92 | 58 | 9 | 116 | 290 | 90 | 5 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Пряники | 100 | 6 | 5 | 75 | 366 | | | | | 2 | 11 | 50 | 9 | 1 | |
| 97 | Чай с сахаром | 250 | | | 12 | 47,5 | | | | | | 6 | 10 | 5 | 1 | |
| Итого за Полдник | | | 6 | 5 | 87 | 413,5 | | | | | 2 | 17 | 60 | 14 | 2 | |
| Итого за день | | | 61 | 60 | 309 | 1 926,2 | | | 95 | 120 | 13 | 592 | 785 | 175 | 9 | |

День 4

Индикс 2

Решок С. школы с 12 лет и старше (летно-сливкий)

Сезон Летно-сливкий

Возрастная категория с 12 лет и старше (летно-сливкий)

Категория с 12 лет и старше (летно-сливкий)

| № п/п | Группы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|-----|----|---------------------------|------|-----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салатик из творога | 200 | 42 | 12 | 34 | 413,3 | | | 1 | 86 | | 367 | 482 | 51 | 1 | |
| 100 | Вареники с капустой | 40 | 3 | 3 | 22 | 131,2 | | | | | | 123 | 88 | 14 | | |
| 100 | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 36 | | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 | |
| 100 | Творожок | 50 | 4 | 5 | 37 | 208,5 | | | | | 2 | 15 | 45 | 10 | 1 | |
| 100 | Молоко питьевое | 50 | 5 | | 30 | 141 | | | | | 1 | 12 | 36 | 8 | 1 | |
| 100 | Хлеб из батона | | 54 | 20 | 132 | 932 | | | 1 | 86 | 3 | 577 | 642 | 57 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из свеклы с черносливом | 100 | 2 | 10 | 9 | 121 | | | 6 | | 5 | 37 | 41 | 21 | 1 | |
| 100 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 2 | 4 | 15 | 108 | | | 9 | | | 19 | 66 | 26 | 1 | |
| 100 | Пюре из говядины в молочном соусе | 100/30 | 13 | 14 | 10 | 221 | | | 1 | | | 30 | | | 2 | |
| 100 | Мака протертая рассыпчатая | 100 | 7 | 7 | 12 | 208,3 | | | | 29 | 1 | 17 | 161 | 106 | 4 | |
| 100 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 20 | 84 | | | | | | 20 | 19 | 14 | 1 | |
| 100 | Молоко питьевое | 40 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 | |
| 100 | Молоко питьевое | 30 | 2 | | 10 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 3 | | |
| 100 | Чай | | 29 | 35 | 86 | 851,5 | | | 15 | 29 | 6 | 138 | 347 | 124 | 10 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Вареники с капустой | 100 | 3 | 3 | 26 | 225 | | | | | 2 | 15 | 60 | 12 | 1 | |
| 100 | Вареники из творога с яблоком | 250 | | | 28 | 112,5 | | | 1 | | | 11 | 12 | 2 | | |
| 100 | Пюре из картофеля | | 3 | 3 | 34 | 397,5 | | | 1 | | 2 | 26 | 72 | 14 | 1 | |
| 100 | Чай | | 91 | 58 | 302 | 2181 | | | 18 | 115 | 11 | 586 | 1167 | 235 | 15 | |

Сектор: Летне-осенний
 Возрастная категория: 2 лет и старше (летне-осенний)
 Категория: 2 лет и старше (летне-осенний)

| Продукты животного происхождения | Масса продукта | Полезные вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------|----------------|-----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|----|----|-----|----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Сыр твердый (чрезвычайно) | 45 | 7 | 10 | 10 | 150 | | | | | | | 185 | 102 | 13 | |
| Сметана | 40 | 5 | 5 | | 60 | | | | | | | 20 | 117 | 5 | 1 |
| Молоко цельное жирное | 210 | 5 | 7 | 27 | 180(1) | | | 1 | 36 | 1 | | 128 | 154 | 29 | 1 |
| Молоко | 200 | | | 14 | 55 | | | | 5 | | | 1 | | | |
| Молочный | 80 | 5 | | 20 | 141 | | | | | 1 | | 12 | 39 | 8 | 1 |
| Сыворотка | | 25 | 22 | 21 | 500(1) | | | 1 | 42 | 2 | | 348 | 402 | 35 | 3 |
| Сыр сливочный | 100 | 1 | 10 | 4 | 110 | | | | 17 | | 5 | 13 | 34 | 18 | 1 |
| Сыр голландский (голландский) | 250(1) | 2 | 7 | 11 | 111(2) | | | | 10 | | 2 | 44 | 58 | 27 | 1 |
| Сыр российский | 210 | 21 | 24 | 27 | 408 | | | 1 | 32 | 5 | | 29 | 115 | 37 | 2 |
| Сыр российский | 200 | | | 11 | 45 | | | 5 | | | | 5 | 4 | 4 | |
| Сыр | 40 | 2 | | 10 | 35(5) | | | | | 1 | | 14 | 33 | 15 | 2 |
| Сыр | 40 | 2 | | 20 | 34 | | | | | | | 5 | 25 | 5 | |
| Сыр | | 20 | 41 | 35 | 257(5) | | | 27 | 32 | 14 | | 114 | 262 | 111 | 5 |
| Сыр | 100 | 5 | 10 | 14 | 47 | | | | | 4 | | 29 | 90 | 20 | 2 |
| Сыр | 250 | | | 12 | 50 | | | 1 | | | | 10 | 11 | 5 | 1 |
| Сыр | | 5 | 10 | 35 | 407 | | | 1 | | 4 | | 38 | 101 | 25 | 3 |
| Сыр | | 15 | 13 | 23 | 180(5) | | | 36 | 124 | 20 | | 501 | 755 | 132 | 12 |

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: 6
Неделя: 2

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

| Примечание, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 100 | 11 | 12 | 8 | 180 | | | | | 1 | 10 | 101 | 13 | 2 |
| Пюре картофельное | 180 | 4 | 7 | 11 | 122,4 | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 40 | | | 5 | 36 | | 46 | 93 | 30 | 1 |
| Вафли | 40 | 1 | 1 | 31 | 140 | | | 1 | | | 8 | 9 | 5 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 6 | 14 | 4 | 1 |
| за Завтрак | | 19 | 20 | 80 | 576,4 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 100 | 1 | 6 | 6 | 85 | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3 | 3 | 19 | 111,3 | | | 13 | | 3 | 36 | 33 | 21 | 1 |
| Кнели рыбные припущенные | 100 | 14 | 1 | 5 | 89 | | | 8 | | 1 | 15 | 64 | 24 | 1 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 8 | 8 | 46 | 291,2 | | | | | 1 | 49 | 168 | 24 | |
| Чай каркаде | 200 | | | 14 | 56 | | | | | 1 | 29 | 191 | 42 | 3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52,2 | | | | 3 | | 1 | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | | | 11 | 47 | 14 | 1 |
| за Обед | | 31 | 18 | 120 | 778,7 | | | | | | 8 | 26 | 6 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пряники | 100 | 6 | 5 | 75 | 366 | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 250 | | | 12 | 47,5 | | | | | 2 | 11 | 50 | 9 | 1 |
| за Полдник | | 6 | 5 | 87 | 413,5 | | | | | | 6 | 10 | 5 | 1 |
| за день | | 56 | 43 | 287 | 1 768,6 | | | 27 | 39 | 9 | 244 | 832 | 203 | 13 |

Составил Ольга Александровна С. П.

Дата _____

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням
Калорийность. Структура по дням

| Месяц | День | Всего () | | | Завтрак (25%) | | | Обед (30%) | | | Полдник (15%) | | |
|-------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1 | 1 | 1 495,2 | 90,9 | 70,0 | 483,2 | 29,4 | 22,6 | 724,5 | 44,0 | 33,9 | 287,5 | 17,5 | 13,5 |
| 1 | 2 | 1 379,1 | 83,8 | 70,0 | 581,9 | 35,4 | 29,5 | 533,7 | 32,4 | 27,1 | 263,5 | 16,0 | 13,4 |
| 1 | 3 | 1 494,2 | 90,8 | 70,0 | 514,9 | 31,3 | 24,1 | 661,9 | 40,2 | 31,0 | 317,4 | 19,3 | 14,9 |
| 1 | 4 | 1 370,9 | 83,3 | 70,0 | 587,0 | 35,7 | 30,0 | 519,2 | 31,6 | 26,5 | 264,8 | 16,1 | 13,5 |
| 1 | 5 | 1 423,5 | 86,5 | 70,0 | 556,6 | 33,8 | 27,4 | 619,0 | 37,6 | 30,4 | 248,0 | 15,1 | 12,2 |
| 1 | среднее | 1 432,6 | 87,1 | 70,0 | 544,7 | 33,1 | 26,6 | 611,6 | 37,2 | 29,9 | 276,2 | 16,8 | 13,5 |
| 2 | 1 | 1 593,8 | 96,9 | 70,0 | 484,8 | 29,5 | 21,3 | 788,0 | 47,9 | 34,6 | 321,0 | 19,5 | 14,1 |
| 2 | 2 | 1 540,3 | 93,6 | 70,0 | 586,3 | 35,6 | 26,6 | 489,9 | 29,8 | 22,3 | 464,2 | 28,2 | 21,1 |
| 2 | 3 | 1 573,3 | 95,6 | 70,0 | 712,0 | 43,3 | 31,7 | 630,8 | 38,3 | 28,1 | 230,5 | 14,0 | 10,3 |
| 2 | 4 | 1 889,6 | 114,9 | 70,0 | 810,9 | 49,3 | 30,0 | 766,6 | 46,6 | 28,4 | 312,0 | 19,0 | 11,6 |
| 2 | 5 | 1 490,4 | 90,6 | 70,0 | 570,5 | 34,7 | 26,8 | 661,4 | 40,2 | 31,1 | 258,5 | 15,7 | 12,1 |
| 2 | среднее | 1 617,5 | 98,3 | 70,0 | 632,9 | 38,5 | 27,4 | 667,3 | 40,6 | 28,9 | 317,2 | 19,3 | 13,7 |
| 2 | среднее | 1 525,0 | 92,7 | 70,0 | 588,8 | 35,8 | 27,0 | 639,5 | 38,9 | 29,4 | 296,7 | 18,0 | 13,6 |

Белки. Структура по дням

| Месяц | День | Всего () | | | Завтрак (25%) | | | Обед (30%) | | | Полдник (15%) | | |
|-------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1 | 1 | 36,2 | 67,2 | 70,0 | 9,4 | 17,4 | 18,1 | 25,2 | 48,7 | 48,7 | 1,7 | 3,1 | 3,2 |
| 1 | 2 | 51,8 | 96,2 | 70,0 | 24,2 | 44,9 | 32,7 | 23,3 | 43,2 | 31,4 | 4,4 | 8,1 | 5,9 |
| 1 | 3 | 53,5 | 99,3 | 70,0 | 23,7 | 44,1 | 31,1 | 25,3 | 48,9 | 33,0 | 4,5 | 8,4 | 5,9 |
| 1 | 4 | 42,1 | 78,1 | 70,0 | 16,8 | 31,1 | 27,9 | 21,5 | 39,8 | 35,7 | 3,9 | 7,2 | 6,4 |
| 1 | 5 | 57,3 | 106,3 | 70,0 | 21,2 | 39,3 | 25,9 | 31,0 | 57,5 | 37,9 | 5,1 | 9,4 | 6,2 |
| 1 | среднее | 48,2 | 89,4 | 70,0 | 19,1 | 35,3 | 27,7 | 25,2 | 46,8 | 36,7 | 3,9 | 7,2 | 5,7 |
| 2 | 1 | 46,1 | 85,5 | 70,0 | 14,8 | 27,5 | 22,5 | 27,2 | 50,5 | 41,4 | 4,0 | 7,4 | 6,1 |
| 2 | 2 | 60,8 | 112,8 | 70,0 | 25,9 | 48,0 | 29,8 | 23,2 | 43,1 | 26,7 | 11,8 | 21,8 | 13,5 |
| 2 | 3 | 50,6 | 93,9 | 70,0 | 21,5 | 39,9 | 29,7 | 25,9 | 48,1 | 35,9 | 3,2 | 5,9 | 4,4 |
| 2 | 4 | 79,2 | 146,9 | 70,0 | 47,1 | 87,3 | 41,6 | 26,2 | 48,7 | 23,2 | 5,9 | 10,9 | 5,2 |
| 2 | 5 | 49,7 | 92,2 | 70,0 | 21,1 | 39,1 | 29,6 | 24,5 | 45,5 | 34,5 | 4,1 | 7,7 | 5,8 |
| 2 | среднее | 57,3 | 106,3 | 70,0 | 26,1 | 48,3 | 31,8 | 25,4 | 47,2 | 31,1 | 5,8 | 10,7 | 7,1 |
| 2 | среднее | 52,7 | 97,8 | 70,0 | 22,6 | 41,8 | 29,9 | 25,3 | 47,0 | 33,6 | 4,8 | 9,0 | 6,4 |

Жиры. Структура по дням

| Месяц | День | Всего () | | | Завтрак (25%) | | | Обед (30%) | | | Полдник (15%) | | |
|-------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1 | 1 | 39,6 | 71,6 | 70,0 | 11,8 | 21,4 | 20,9 | 25,9 | 46,8 | 45,8 | 1,9 | 3,4 | 3,4 |
| 1 | 2 | 47,8 | 86,5 | 70,0 | 22,8 | 41,2 | 33,3 | 23,3 | 42,1 | 34,1 | 1,8 | 3,2 | 2,6 |
| 1 | 3 | 31,2 | 56,4 | 70,0 | 11,2 | 20,3 | 25,3 | 17,3 | 31,2 | 38,8 | 2,7 | 4,8 | 6,0 |
| 1 | 4 | 37,6 | 67,9 | 70,0 | 14,6 | 26,4 | 27,2 | 17,9 | 32,4 | 33,4 | 5,0 | 9,1 | 9,4 |
| 1 | 5 | 47,0 | 85,1 | 70,0 | 16,3 | 29,4 | 24,2 | 25,9 | 46,8 | 38,5 | 4,9 | 8,9 | 7,3 |
| 1 | среднее | 40,6 | 73,5 | 70,0 | 15,3 | 27,7 | 26,4 | 22,0 | 39,8 | 38,0 | 3,3 | 5,9 | 5,6 |
| 2 | 1 | 52,9 | 95,6 | 70,0 | 17,0 | 30,8 | 22,5 | 30,7 | 55,5 | 40,6 | 5,2 | 9,3 | 6,8 |
| 2 | 2 | 49,4 | 89,4 | 70,0 | 25,7 | 46,5 | 36,4 | 13,1 | 23,8 | 18,6 | 10,6 | 19,1 | 15,0 |
| 2 | 3 | 41,2 | 74,5 | 70,0 | 20,0 | 36,2 | 34,0 | 18,7 | 33,9 | 31,8 | 2,5 | 4,5 | 4,2 |
| 2 | 4 | 50,4 | 91,1 | 70,0 | 18,9 | 34,2 | 26,3 | 28,9 | 52,2 | 40,1 | 2,6 | 4,7 | 3,6 |
| 2 | 5 | 57,7 | 104,4 | 70,0 | 20,7 | 37,5 | 25,1 | 32,0 | 57,9 | 38,8 | 5,0 | 9,1 | 6,1 |
| 2 | среднее | 50,3 | 91,0 | 70,0 | 20,5 | 37,0 | 28,5 | 24,7 | 44,6 | 34,3 | 5,2 | 9,3 | 7,2 |
| 2 | среднее | 45,5 | 82,2 | 70,0 | 17,9 | 32,4 | 27,6 | 23,4 | 42,2 | 36,0 | 4,2 | 7,6 | 6,5 |

Углеводы. Структура по дням

| Месяц | День | Всего () | | | Завтрак (25%) | | | Обед (30%) | | | Полдник (15%) | | |
|-------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1 | 1 | 247,8 | 105,7 | 70,0 | 84,2 | 35,9 | 23,8 | 97,5 | 41,6 | 27,5 | 66,2 | 28,2 | 18,7 |
| 1 | 2 | 185,8 | 79,1 | 70,0 | 70,0 | 29,8 | 26,4 | 57,9 | 24,7 | 21,9 | 57,7 | 24,6 | 21,8 |
| 1 | 3 | 249,4 | 106,4 | 70,0 | 79,5 | 33,9 | 22,3 | 100,9 | 43,0 | 28,3 | 69,1 | 29,5 | 19,4 |
| 1 | 4 | 215,7 | 92,0 | 70,0 | 97,1 | 41,4 | 31,5 | 67,8 | 28,9 | 22,0 | 50,8 | 21,7 | 16,5 |
| 1 | 5 | 192,8 | 82,1 | 70,0 | 81,7 | 34,8 | 29,7 | 65,1 | 27,8 | 23,7 | 45,8 | 19,5 | 16,6 |
| 1 | среднее | 218,2 | 93,1 | 70,0 | 82,5 | 35,2 | 26,5 | 77,8 | 33,2 | 25,0 | 57,9 | 24,7 | 18,6 |
| 2 | 1 | 232,5 | 99,1 | 70,0 | 67,4 | 28,7 | 20,3 | 100,4 | 42,8 | 30,2 | 64,7 | 27,6 | 19,5 |
| 2 | 2 | 197,7 | 84,3 | 70,0 | 48,1 | 20,5 | 17,0 | 69,1 | 29,5 | 24,5 | 80,6 | 34,4 | 28,5 |
| 2 | 3 | 249,7 | 106,5 | 70,0 | 111,1 | 47,4 | 31,2 | 89,4 | 38,1 | 25,1 | 49,1 | 20,9 | 13,8 |
| 2 | 4 | 264,6 | 112,8 | 70,0 | 113,2 | 48,3 | 29,9 | 84,8 | 36,2 | 22,4 | 66,6 | 28,4 | 17,6 |
| 2 | 5 | 192,0 | 81,9 | 70,0 | 74,6 | 31,8 | 27,2 | 68,3 | 29,1 | 24,9 | 49,1 | 20,9 | 17,9 |
| 2 | среднее | 227,3 | 96,9 | 70,0 | 82,9 | 35,3 | 25,5 | 82,4 | 35,1 | 25,4 | 62,0 | 26,4 | 19,1 |
| 2 | среднее | 222,8 | 95,0 | 70,0 | 82,7 | 35,3 | 26,0 | 80,1 | 34,2 | 25,2 | 60,0 | 25,6 | 18,8 |

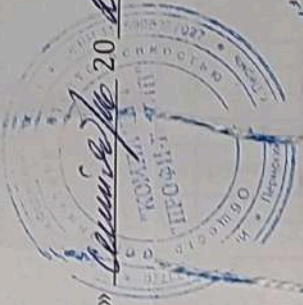
В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью Иркутского (32) листа.

Александр / И.И. Павлов

(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати



« Сентябрь № 20 д.т.