



МЕНЮ

11-17 лет осень-зима 2023-2024 год

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ Б/САХАРА 250/5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЖКАЯ Б/САХАРА 250/5	КАША ПШЕННАЯ Б/САХАРА 205	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ Б/САХАРА 250	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ Б/САХАРА 250/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА Б/САХАРА 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ Б/САХАРА 250/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ Б/САХАРА 250
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30
ЙОГУРТ Б/САХАРА 125	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАКАО С МОЛОКОМ Б/САХАРА 200	ЙОГУРТ Б/САХАРА 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
КАКАО С МОЛОКОМ Б/САХАРА 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Б/САХАРА 200	ЧАЙ Б/САХАРА 200	ЙОГУРТ 125	ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/САХАРА 200		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/САХАРА 200	ЧАЙ Б/САХАРА С ЛИМОНОМ 200	ЙОГУРТ 125	КАКАО С МОЛОКОМ Б/САХАРА 200
			ЧАЙ Б/САХАРА С ЛИМОНОМ 200					ЧАЙ Б/САХАРА 200	
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 100/50	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 100/30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 100	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 100/50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОТЛЕТЫ РЯБУШКА 100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ Б/САХАРА 200	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Б/САХАРА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК Б/САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД Б/САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Б/САХАРА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/САХАРА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Б/САХАРА 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Б/САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Б/САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11-17 лет осень-зима 2023-2024 год

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной -пшеничный	120	40	80	80	80	80	80	60	80	80	80	740	74	-46	62	4,8	0,7	31,5	151,0
Хлеб пшеничный	200	40		39	40	19		15	40	18	39	250	25	-175	13	1,8	0,2	10,4	50,2
Мука пшеничная	20	3	7,8	2,4			8,4	20,9			2,4	44,9	4,5	-15,5	22	0,5	0,1	3,0	14,5
Крупа (злаки), бобовые	50	81,3	144,4	51	111,5	66,3		82,8	110,9	20	53,7	721,9	72,2	22,2	144	8,3	2,0	44,5	228,8
Макаронные изделия	20							10				10	1	-19	5	0,1		0,7	3,3
Картофель	188	230	30,2	75	20,8	200,8	50	75	20,8	230	50	982,6	98,3	-89,7	52	1,9	0,4	15,6	73,4
Овощи разные, зелень	320	133	205,8	251,5	186,3	124	395,5	33,5	186,3	120	389,8	2025,7	202,6	-117,4	63	2,9	0,2	9,8	55,4
Фрукты свежие	185		40	122	8	25	25	104	30		80	434	43	-142	23	0,2	0,1	3,8	19,2
Фрукты сухие	20	25			20					20		65	6,5	-13,5	33	0,1		1,6	6,8
Соки фруктовые (овощные)	200													-200	0				
Мясо	78		63,4					76,3			33,3	173	17,3	-60,7	22	2,9	2,5		32,5
Птица	53	136,5			83,5	73,8	136,5		79,2		40,5	550	55	2	104	9,7	9,8		127,0
Рыба	77			66		40				75		181	18,1	-58,9	24	2,7	0,1		11,9
Молоко, кисломолочные продукты	300	341	169		271	290	155	225	146	205	156	1958	196	-104	65	6,0	5,1	9,5	112,1
Творог	60							150				150	15	-45	25	2,6	1,3	0,4	24,6
Сыр	11,8		40			40			40		30	150	15	3,2	127	3,5	4,5		55,0
Сметана	10		10	10	10		10		10		10	60	6	-4	60	0,2	1,0	0,2	11,0
Масло сливочное	35	14	10	21	26,9	14,1	15,1	10,9	18,5	30,1	12,1	172,7	17,3	-17,7	49	0,1	14,0	0,1	126,1
Масло растительное	18	9	16,8	14	10	3,8	24,1	12,5	9,8	15,1	14	129,1	12,9	-5,1	72		12,6		112,6
Яйцо	40			40,3			146,4	4,1		146,4		337,2	33,7	-6,3	84	4,1	3,8	0,2	51,3
Сахарный песок	45	20	20,6	29,4	27,1	24	25,4	24,3	27,1		25,4	223,3	22,3	-22,7	50			21,7	86,4
Кондитерские изделия	15													-15	0				
Чай	0,4			1,1	1,1	1,7			1,1	1,1		6,1	0,6	0,2	153	0,1		0,3	1,5
Какао	1,2	4					4				4	12	1,2		100	0,3	0,2	0,1	3,4
Дрожжи	2													-2	0				
Соль	7	1,3	3,4	1,8	3,1	1,3	3,6	3,6	3,1	1,9	1,8	24,9	2,5	-4,5	36				
																52,8	58,6	153,4	1 358,0

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ Б/САХАРА	250/5	10,2	11,0	47,3	329,3	0,2	0,6	0,1	1,8	141,7	59,8	214,2	1,7	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЙОГУРТ Б/САХАРА	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ Б/САХАРА	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	600	22,0	17,9	99,7	653,7	0,34	2,4	0,11	2,7	418,7	98,9	459,0	4,4		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	35,2	32,5	77,1	2,0	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100/50	24,6	21,3	14,7	296	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36	94,8	1,44	333	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Б/САХАРА	200	0,6	0,1	16	68,2	0	0	0	0	26	11,3	29,1	0,7	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	920	38,28	32,74	100,3	796,9	0,58	39,8	0,25	5,24	118,6	107,0	276,6	5,94		
Всего за день:		60,28	50,64	200,0	1450,6	0,92	42,2	0,36	7,94	537,3	205,9	735,6	10,34		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ Б/САХАРА	250/5	9,8	10,3	37,3	281,7	0,2	0,6	0	1,8	154,7	76,1	244,8	2,0	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,5	12,2	0	150	0	0,3	0,1	0,1	392	20	232	0,3	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Б/САХАРА	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	535	24,2	24,3	80,2	637,3	0,3	1,2	0,1	2,8	618,9	121,6	573,0	4,5		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	6,8	8,9	105,6	0	12,0	0,2	2,2	47,5	20,6	44,9	1,0	84	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100/30	11,9	20,0	12,9	271,4	0,1	1,2	0	4,7	15,2	21,2	126,0	1,6	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	45,9	283,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК Б/САХАРА	200	0,2	0,2	3,8	18,2	0	1,6	0	0,3	12,7	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	910	27,9	34,2	92,3	784,6	0,6	39,9	0,4	14,1	123,6	224,6	459,9	11,3		
Всего за день:		52,1	58,5	172,5	1421,9	0,9	41,1	0,5	16,9	742,5	346,2	1032,9	15,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ Б/САХАРА	205	5,1	5,2	31,4	193,3	0,2	0	0	1,3	17,6	35,8	97,3	1,3	417	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ Б/САХАРА	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	485	13,0	10,2	49,2	340,5	0,33	0	0,1	2,4	59,9	54,6	217,3	4,7		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	7,9	16,7	149,4	0,1	6,7	0,2	2,9	32,7	25,6	69,5	1,1	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	8,6	14,5	186,3	0,1	0,1	0	3,6	32,9	47,7	189,2	1,6	239	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	32,4	0,13	0,36	108	34,8	70,8	1,44	346	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Б/САХАРА	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	890	23,36	30,76	95,56	755,9	0,36	62,2	0,41	8,56	205,8	126,7	382,3	7,94		
Всего за день:		36,36	40,96	144,76	1096,4	0,69	62,2	0,51	10,96	265,7	181,3	599,6	12,64		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ Б/САХАРА	250	8,7	11,9	39,4	298,1	0,1	0,6	0,1	0,2	168,6	38,4	252,9	1,1	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
ЧАЙ Б/ САХАРА С ЛИМОНОМ	200	0,3	0	0,7	5,1	0	1,2	0	0	15,8	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	625	14,2	22,5	61,0	519,8	0,2	2,7	0,17	1,2	342,6	70,5	418,2	3,6		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,9	24,5	50,1	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,3	19,7	16,1	314,1	0,1	0,7	0,1	1,9	47,2	31,5	190,1	2,3	294	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,38	6,21	38,09	229,08	0,06	0	0,04	0,69	27,6	23,46	184,92	1,38	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/САХАРА	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	880	29,68	34,11	117,99	900,38	0,28	14,1	0,35	6,69	174,9	117,06	506,92	7,78		
Всего за день:		43,88	56,61	178,99	1420,18	0,48	16,8	0,52	7,89	517,5	187,56	925,12	11,38		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ Б/САХАРА	250/5	10,2	11,1	47,3	330,1	0,2	0,6	0,1	1,8	141,7	59,8	214,2	1,7	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	144,97	0,01	0	0,12	0,27	351,12	14,63	199,5	0,4	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/САХАРА	200	3,2	2,6	5,3	57,5	0	0,6	0	0	119,6	20,2	84,6	1,4	378	2011
Итого за прием пищи:	535	25,18	25,94	69,6	614,17	0,31	1,2	0,22	2,97	619,62	102,23	533,1	5,1		
Обед															
ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,1	4,0	16,5	130,2	0,1	6,4	0,3	2,9	24,5	25,1	55,4	2,4	87	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,1	14,3	10,5	230,1	0,1	0,6	0,1	0,1	36,8	16,8	136,8	1,3	297	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	6,8	23,0	168,8	0,2	10,8	0	0,2	65,0	32,9	106,3	1,3	127	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Б/САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
Итого за прием пищи:	870	29,9	25,8	96,6	737,5	0,51	35,3	0,5	4,8	155,9	100,7	368,2	8,6		
Всего за день:		55,08	51,74	166,2	1351,67	0,82	36,5	0,72	7,77	775,52	202,93	901,3	13,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,29	31,85	3,64	378,56	0,11	0	0,36	6,55	152,88	25,48	331,24	3,64	214	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ Б/САХАРА	200	3,8	3	24,5	141,1	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	440	25,69	35,25	45,14	601,26	0,25	1	0,37	7,45	281,08	47,08	456,04	6,24		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	8,7	11,2	132,6	0,1	8,5	0,2	3,2	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100/50	25,3	32,2	6,9	418,6	0,1	3,0	0,1	3,8	27,4	28,4	222,0	2,4	259	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	32,4	0,13	0,36	108	34,8	70,8	1,44	346	2008
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД Б/САХАРА	200	0,1	0	0,9	6,7	0	1,5	0	0	11,3	5,1	2,4	0,1	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	930	35,46	46,56	50,26	765,0	0,35	55,4	0,43	8,36	213,7	111,6	423,1	7,54		
Всего за день:		61,15	81,81	95,40	1366,26	0,60	56,4	0,80	15,81	494,78	158,68	879,14	13,78		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА Б/САХАРА	150	28,7	21,2	17,6	380,6	0,1	0,3	0,1	3,3	219,4	31,2	287,4	0,8	219	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЙОГУРТ Б/САХАРА	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/САХАРА	200	3,2	2,6	6,3	61,5	0	0,5	0	0	109,7	16,8	82,4	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	495	39,5	28,0	43,0	591,7	0,1	1,6	0,1	3,7	481,5	69,3	507,2	2,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,8	20,2	118,0	0,1	6,6	0,2	0,5	23,9	23,4	57,7	1,1	100	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	14,0	18,5	9,6	252,8	0,1	0,7	0	2,5	16,2	23,9	134,2	1,9	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ Б/САХАРА	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	900	24,32	27,62	126,34	846,0	0,35	29,1	0,24	4,96	82,6	96,1	335,0	7,22		
Всего за день:		63,82	55,62	169,34	1437,7	0,45	30,7	0,34	8,66	564,1	165,4	842,2	9,22		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ Б/САХАРА	250/5	8,7	13,8	39,4	316,2	0,1	0,6	0,1	0,3	168,9	38,4	253,3	1,1	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,2	11,87	0	145,38	0,01	0	0,13	0,26	352,12	14,67	200,07	0,4	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ Б/САХАРА С ЛИМОНОМ	200	0,3	0	0,7	5,1	0	1,2	0	0	15,8	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	535	20,8	26,07	57,1	548,28	0,21	1,8	0,23	1,46	544,02	67,67	497,87	4,0		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,5	24,4	50,1	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	100	17,6	18,8	16,1	302,4	0,1	0,7	0,1	1,8	46,5	30,9	183,6	2,3	294	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Б/САХАРА	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	880	27,52	32,42	119,14	880,8	0,25	27,1	0,34	5,86	146,4	111,1	391,1	6,42		
Всего за день:		48,32	58,49	176,24	1429,08	0,46	28,9	0,57	7,32	690,42	178,77	888,97	10,42		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,29	31,84	3,64	378,35	0,11	0	0,36	6,55	152,8	25,46	331,06	3,64	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
ЧАЙ Б/ САХАРА	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	575	24,69	42,44	25,04	597,55	0,21	0,9	0,43	7,55	324,1	56,76	494,86	6,04		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	35,7	32,5	77,8	2,0	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,7	7,4	9,5	158,5	0,1	0,3	0	2,7	56,1	45,4	194,1	0,9	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36	94,8	1,44	333	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/САХАРА	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,6	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	870	28,48	18,14	79,8	595,5	0,78	34,1	0,25	7,14	150,8	142,3	457,3	6,54		
Всего за день:		53,17	60,58	104,84	1193,05	0,99	35,0	0,68	14,69	474,9	199,06	952,16	12,58		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ Б/САХАРА	250	8,0	9,6	34,7	257,5	0,2	0,3	0	1,8	88,8	70,1	199,9	2,0	413	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ Б/САХАРА	200	3,9	3,2	5,0	64,7	0	0,5	0	0	111,1	27,5	95,6	0,9	433	2008
Итого за прием пищи:	520	21,4	22,1	56,7	512,8	0,31	0,8	0,09	2,9	471,1	116,2	480,3	4,8		
Обед															
ПОМИДОРЫ И ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,2	0,2	4,0	23,9	0	22,6	0,1	0,4	21,3	21,1	39,3	1,2		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	8,7	11,2	132,6	0,1	8,5	0,2	3,2	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	100	16,0	17,7	14,3	277,1	0	0,3	0	3,2	17,4	27,2	156,4	2,3	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	32,4	0,13	0,36	108	34,8	70,8	1,44	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Б/САХАРА	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	880	26,96	32,46	85,56	742,6	0,25	67,8	0,43	8,46	224,0	127,8	367,4	8,54		
Всего за день:		48,36	54,56	142,26	1255,4	0,56	68,6	0,52	11,36	695,1	244,0	847,7	13,34		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	532,7	580,5	1597,8	13751,5	7,1	419,0	5,6	111,1	5899,5	2129,6	8818,9	124,9
Среднее значение за период	53,27	58,05	159,78	1375,15	0,71	41,9	0,56	11,11	589,95	212,96	881,89	12,49
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,50	37,99	46,51									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет осень-зима 2023-2024 год	535	893