

Согласовано
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Сахалинской области в Моронайском,
Смирныховском и Макаровском районах

Р. С. Р. 17
О.М. Арсёнок



Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ с. Гастелло

Г.А. Илющенкова

Примерное двухнедельное меню обедов
для обучающихся в МКОУ СОШ с.Гастелло
на осеннее-зимний период

12-18 лет

1 день, первая неделя, понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг экв.	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг			Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
																								Вит. С, мг экв.
Завтрак																								
КАША ОВЯНЯЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЪЗКАЯ	200	6,3	10,4	26,7	226,9	0,3	44,7	1,2	0,2	0,2	0,3	0,6	0,1	0,3	1,8	8,3	37,7	83,2	25,7	0,9	0,7	4,9	184	2008
КОЛЕБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,6	8	0,6	89,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	46,3	4,5	0,5	0	0	15	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	0	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	18,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	0	2008	
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18	0	2008	
Итого за прием пищи:	695	26,2	30,8	78,7	686,8	0,4	96,7	2,0	0,3	0,3	0,7	1,7	0,3	3,4	18,1	622,4	555,2	118,3	3,9	3,6	31,5	0	0	
Обед																								
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,8	7,6	15,4	143,4	5,5	144,7	2,2	0	0,1	0	0,1	0,3	1,8	8,3	37,7	83,2	25,7	0,9	0,7	4,9	91	2006	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,5	42,6	242,3	0	29,5	1,5	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	13,2	12,1	53,0	9,7	1,2	0,5	1	209	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,4	28,2	5,5	313,5	1,5	246,5	7,1	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,7	5,0	49,2	123,3	24,6	1,3	1,8	5,4	308	2008	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	10,1	7,2	123,8	3,5	2,3	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	11,1	28,8	35,4	17,0	1,1	0,4	5,8	50	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2	0	2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0	1,9	0	0	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	900	31,5	52,1	119,7	1042,9	10,5	426,0	16,0	0,1	0,4	0,1	0,6	1,0	9,1	38,6	151,2	294,9	99,7	5,8	3,9	19,3	0	0	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																								
Всего за день:	36	57,7	82,9	198,4	1729,7	10,9	622,7	18,0	0,4	0,7	0,8	2,2	1,3	12,5	56,7	773,6	850,1	218,0	9,7	7,5	60,8	0	0	

2 день, вторая неделя, вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Велич, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																						Белки, г		
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200/10	40,1	31,1	54,1	485,16	0,5	122,2	4,8	0,1	0,1	0,4	0	0	1,0	12,0	321,7	451,0	50,6	1,3	1,3	3,2	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	0	2008		
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	185/15	0,5	0,1	22,7	93,7	52	69,4	0,3	0	0	0	0	0,2	0	17,6	8,8	7,2	1,0	0	0	0	430		
МОЛОКО	200	5,3	6	6,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18	2008		
Итого за прием пищи:	670	49,8	45,8	110,6	861,3	52,5	250,6	6,3	0,4	0,2	0,7	0,8	0,2	3,4	25,5	569,8	667,5	99,5	3,5	2,5	21,2			
Обед																								
СУП РЫБНЫЙ	250	7,7	5,3	21,0	157,0	6,9	164,4	2,3	0	0,1	0,2	0	0,2	1,8	9,9	44,3	64,3	30,5	1,2	0,8	4,8	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	7,2	9,5	30,1	228,3	42,8	54,3	0,4	0,1	0,2	0,3	0,5	0,5	1,7	17,7	176,9	210,1	51,7	1,5	1,2	16,7	335		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КОПЕЦАКОЙ	100	6,5	13,1	6,4	171,4	15,7	29,3	1,2	0	0	0	0	0,1	0,5	9,4	57,9	85,9	21,9	1,4	0,3	2,9	2008		
ПОМИДОР ПОЩИМЫ	100	0,6	0,2	3,8	17,9	10	16,0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	0,5	0	12,6	0	1,8	0	0,2	2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0	20,8	81,8	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	11,3	0	3,6	0,1	0	0	402		
Итого за прием пищи:	900	27,1	28,5	116,0	805,6	45,4	424,0	5,7	0,1	0,5	0,5	0,5	1,0	5,4	55,9	317,5	413,2	146,5	5,5	3,0	26,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																								
Всего за день:		76,9	74,3	226,6	1839,2	97,9	674,6	12,0	0,5	0,7	1,2	1,3	1,2	8,8	81,4	887,3	1080,7	246,0	9,0	5,5	47,6			

3 день, первая неделя, среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	С, мкг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																							С, мг
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.3	6.6	25.0	183.7	0.3	30.2	0.6	0.1	0.1	0.3	0.6	0	0.3	11	188.7	162.2	26.0	0.6	0.9	10.4	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	13.5	11.5	42	16.5	1	0.4	0	0	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0	72.8	0.1	52	0.1	0	0	0.1	0.3	0	0	4.7	176	100	7	0.2	0.7	0	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	1.2	1.9	0	0	0	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0	18.7	75.5	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	0.4	14.8	8.4	6.4	0.7	0	0	0	2008
ЯЕЛОКО	200	0.7	0.7	17.2	82.7	17.6	8.8	1.1	0	0.1	0	0	0	0.1	0.5	3.5	28.2	19.4	14.1	3.9	0.3	3.5	2008
МОЛОКО	200	5.3	6	8.6	106.2	0	0	0	0.1	0	0.3	0.8	0.1	1.4	0	217.8	163.8	25.2	0.2	0.8	18	0	0
Итого за прием пищи:	937	22.0	27.8	94.7	714.1	18.8	150.1	3.0	0.4	0.3	0.7	1.7	0.3	3.1	33.1	638.2	497.7	96.2	6.6	3.1	31.9		
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТФЕЛЕМ	250	4.8	7.0	10.7	119.7	13.1	165.6	0.2	0.1	0	0	0.1	0.3	1.8	10.3	60.0	69.5	27.2	1.3	0.8	5.5	84	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3.6	4.4	36.6	196.8	0.1	25.1	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.7	10.3	9.0	74.1	25.5	0.5	0.8	0.8	181	2008
КОТЛЕТЫ	100	15.3	24.8	10.2	310.9	0.2	30.7	0.6	0.1	0.2	0.2	1.1	0.3	3.1	5.5	25.3	138.7	27.2	2.1	2.5	6.5	273	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.4	1.8	20.3	0.4	31.9	0.6	0	0	0	0	0	0	1.0	2.5	3.5	2.3	0.1	0	0.3	364	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	5.1	2.6	59.2	9.3	9.1	2.2	0	0	0	0	0	0.2	4.0	22.1	40.5	13.2	0.9	0.2	2.8	19	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.7	30.8	148.1	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	1.8	0	14.5	0	20.8	1.3	0.5	2.2	0	0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	20.2	92	4	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	0.2	14	8	2.8	0.1	2	442	2008
Итого за прием пищи:	925	30.9	43.6	112.9	947.0	27.1	262.4	4.8	0.3	0.3	0.2	1.2	0.9	7.8	31.3	147.4	340.3	124.2	9.0	4.9	20.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Всего за день:		52.9	71.4	207.6	1661.1	45.9	412.5	7.8	0.7	0.6	0.9	2.9	1.2	10.9	64.4	785.6	838.0	219.4	15.6	8.0	52.0		

4 день, первая неделя, четверг

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
																						С, мг	В12, мкг
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,5	19,3	6,4	266,0	0,2	186,0	3,9	2,2	0,1	0,5	1,0	0,1	0,3	11,2	180,2	253,7	25,4	2,0	1,6	26,5	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	1,6	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	0	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	16,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	0	430	2008
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18	0	0
ГРУША	250	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0,02	0,03	0	0,03	0,2	0	19	0	12	2,3	0,19	1	0	0
Итого за прием пищи:	910	24,5	34,4	68,2	685,5	5,2	247,0	5,2	2,5	0,22	0,83	1,8	0,33	3,6	11,2	442,3	426,8	84,9	6,2	2,99	47,1	0	0
Обед																							
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	6,3	10,2	8,3	152,8	4,0	239,7	1,7	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	1,7	6,6	50,9	96,2	57,1	4,3	0,5	7,5	92	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,4	6,1	23,7	166,7	0,1	29,8	3,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,5	14,4	13,1	122,2	82,2	2,9	0,9	1,5	181	2008
ГУЛЯШ	100	14,9	15,7	4,5	209,3	1,2	11,0	2,2	0	0,1	2,1	0,3	0,1	3,1	9,1	24,0	143,8	22,1	2,1	2,8	6,3	259	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,3	1,5	9,1	178,3	8,4	201,7	6,6	0	0	0	0	0	0,4	7,1	24,5	30,9	13,3	0,6	0,3	1,6	42	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2	0	0
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0	0	13,7	53,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,2	0	1,5	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	900	33,1	47,7	90,1	909,1	13,7	482,2	14,5	0,4	0,4	0,3	2,2	0,7	8,5	37,2	134,2	393,1	187,0	11,2	5,0	19,1	0	0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																							
Всего за день:		57,6	82,1	158,3	1594,7	18,9	729,2	19,7	2,9	0,62	1,13	4,0	1,03	12,1	48,4	576,5	819,9	281,9	17,4	7,99	66,2	0	0

5 день, первая неделя, пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
																						С, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг
Завтрак																											
Сырники из творога	200	27,3	17,8	12,6	312,0	0,3	70,7	2,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0	0,7	3,7	224,8	311,0	33,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	219	2008	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	23,1	116,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,9	11,5	42	16,5	1	0,4	0	0	0	0	0	13	2008
Масло (порция)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0	14	2008
Сыр (порция)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	0	0	0	0	0	430	2008
Чай с шиповником	185/15	0,5	0,1	22,7	93,7	52	89,4	0,3	0	0	0	0	0,2	0	17,6	8,8	7,2	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
Молоко	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	103,8	25,2	0,2	0,8	0,8	1,8	0	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	680	41,6	38,4	69,1	777,9	52,4	251,1	3,7	0,4	0,2	0,7	1,1	0,2	3,1	21,9	648,9	627,5	89,3	3,1	2,6	18,7						
Обед																											
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,8	8,7	24,2	194,8	5,4	181,0	2,7	0	0,1	0	0,1	0,3	2,1	11,2	45,7	84,3	28,8	1,4	0,9	5,1	100	100	100	100	2008	
Пюре картофельное	180	7,2	9,5	30,1	153	12,8	54,3	0,4	0,1	0,2	0,3	0,5	0,5	1,7	17,7	176,9	210,1	51,7	1,5	1,2	16,7	335	335	335	2008		
Котлеты рыбные лобительские	100	1,4	10,2	4,1	86,7	0,8	13,5	4,3	0,2	0	0	0	0	0,2	2,0	25,6	19,8	7,5	0,5	0,3	2,0	241	241	241	2008		
Соус томатный №364	25	0,2	0,9	1,8	16,2	0,4	31,9	0,4	0	0	0	0	0	0	1,0	2,5	3,5	2,3	0,1	0	0,3	364	364	364	2008		
Салат из кальмара	100	15,7	4,4	2,4	105,9	0,8	5,6	0,8	0	0,2	0,1	88,9	0	1,8	22,9	36,1	206,4	73,7	0,9	2,7	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	
Хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	0	0	0	0	0	
Напиток черничный	200	0	0	16,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	925	36,3	34,1	112,7	875,9	20,2	286,3	10,0	0,3	0,6	0,4	89,5	0,9	6,7	73,7	301,7	577,0	184,8	5,7	5,6	24,5						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																											
Всего за день:		77,9	72,5	181,8	1653,8	72,6	537,4	13,7	0,7	0,8	1,1	90,6	1,1	9,8	95,6	950,6	1204,5	274,1	8,8	8,2	43,2						

6 день, вторая неделя, понедельник

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг					
																							С, мг	С, мг экв.	С, мг	С, мг экв.	С, мг
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.1	8.9	28.1	213.6	0.3	45.4	0.8	0.2	0.1	0.3	0.6	0	0.3	0.6	0	0.3	11.8	187.8	162.5	26.2	0.4	0.8	10	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.9	0	72.8	0.1	52	0.1	0	0.1	0.3	0	0	0.1	0.3	0	0	4.7	176	100	7	0.2	0.7	0	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2	1.9	0	0	0	0	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0.5	24.2	117.5	0	0	0.7	0	0.1	0	0.1	1.6	0	11.5	0	16.5	0	14.5	8.4	6.4	1	0.4	1.6	0	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0.2	0	18.7	75.5	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.4	14.8	8.4	6.4	0.7	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
МОЛОКО	200	5.3	6	8.6	106.2	0	0	0	0.1	0	0.3	0.8	0.1	1.4	0	217.8	163.8	25.2	0.2	0.8	18	0	0	0	18	2008	
Итого за прием пищи:	687	21.3	29.6	79.7	660.4	1.2	156.5	1.8	0.5	0.2	0.7	1.7	0.2	3.4	16.9	809.1	436.6	81.3	2.5	2.7	2.5	2.7	2.7	2.7	29.6		
Обед																											
СВЕКОЛЬНИК	250/5	4.8	7.5	19.4	160.0	9.8	276.1	2.6	0	0.1	0	0.3	0.3	1.5	20.3	57.8	99.7	42.9	2.3	1.1	1.1	1.1	1.1	12.0	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.9	5.5	42.6	242.3	0	29.5	1.5	0.1	0.1	0	0	0.1	0.6	13.2	12.1	53.0	9.7	1.2	0.5	1	2.0	2.5	8.3			
ПОДЖАРКА С МЯСОМ	100	15.1	40.4	4.6	234	2.6	26.9	3.5	0	0.4	0.1	0.4	0.4	2.5	8.3	30.2	169.6	33.1	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.7	30.8	148.1	0	0	0.9	0	0.1	0	0.1	1.8	0	14.5	0	20.8	1.3	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5			
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	10.1	0.7	132.8	6.5	440.8	4.4	0	0	0	0	0.1	0.5	9.0	26.7	48.7	21.6	1.0	0.5	4.1	0	0	0			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0	20.8	81.8	0	16	0	0	0	0	0	0	0	11.3	0	3.6	0.1	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	905	33.7	64.2	126.9	960.6	19.0	791.3	12.9	0.1	0.7	0.1	0.3	1.0	6.9	50.8	152.6	371.0	131.7	7.9	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1	27.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																											
Всего за день:																											
	55.0	93.8	206.6	1611	20.2	947.8	14.7	0.6	0.9	0.8	2.0	1.2	10.3	67.7	761.7	807.6	213.0	10.4	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	57.2			

7 день, вторая неделя, вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мг
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ вязкая	200	8,8	9,4	31,8	240,8	0,4	45,9	0,2	0,2	0,2	0,3	0,7	0,2	1,0	18,7	238,2	279,2	42,1	0,7	1,2	11,6	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	18,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	2008	
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18	2008	
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2	6,6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,6	21,1	14,5	10,6	2,9	0,2	2,6	2008	
Итого за прием пищи	810	18,9	24,7	96,2	675,4	13,6	111,5	1,9	0,5	0,3	0,6	1,5	0,5	4,5	21,3	502,4	466,8	100,2	5,5	2,6	33,8		
Обед																							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,6	7,5	13,7	134,1	6,1	155,0	1,9	0	0	0	0,1	0,2	1,6	11,4	50,4	71,9	29,0	1,4	0,8	7,0	77	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4	5,3	40,4	220,0	0,1	30,1	0,4	0,1	0	0	0	0,1	0,8	11,3	10,5	81,7	26,2	0,5	0,8	0,8	161	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,3	16,5	4,3	215,8	0,9	58,5	2,2	0	0	0,1	2,2	0,3	3,3	9,2	27,2	148,0	23,7	2,1	2,8	6,6	257	2008
ОГУРЕЦ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4	8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	20,7	37,8	12,6	0,9	0,2	3		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2		
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10,8	78,8	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	11,3	2	4,5	0,1	0	0		
Итого за прием пищи	900	30,0	30,1	110,3	807,4	12,3	251,6	5,5	0,1	0,1	0,1	2,3	0,7	7,7	36,1	134,6	341,4	118,8	6,3	5,1	19,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																							
Всего за день:		48,9	54,8	206,5	1482,8	25,9	363,1	7,4	0,6	0,4	0,7	3,8	1,2	12,2	57,4	637,0	808,2	219,0	11,8	7,7	53,4		

8 день, вторая неделя, среда

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг			Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200/10	40,1	31,1	54,1	640,5	0,5	122,2	4,8	0,1	0,1	0,4	0	0	1,0	12,0	321,7	451,0	50,6	1,3	3,2	224	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	2008	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	185/15	0,5	0,1	22,7	93,7	52	69,4	0,3	0	0	0	0	0,2	0	0	17,6	8,8	7,2	1,0	0	0	430	2008
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		
Итого за прием пищи:	660	49,9	37,7	109,6	957,9	52,5	191,6	5,8	0,2	0,2	0,7	0,8	0,2	4,2	12,0	568,6	623,6	99,5	3,5	2,5	22,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	5,1	5,1	15,5	123,7	5,6	151,3	0,8	0	0,1	0	0,1	0,3	1,9	9,4	36,4	84,5	37,8	1,4	0,9	4,9	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,0	8,0	25,0	190,4	10,5	45,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	147,4	175,1	43,1	1,3	1,0	13,9	335	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	16,8	15,8	8,2	234,8	0,9	239,0	3,9	13,2	0,2	0,2	3,3	0,4	3,6	17,4	55,5	182,0	30,7	0,8	0,8	42,6	237	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,7	71,5	15,4	129,9	2,2	0	0	0	0	0,1	0,6	9,5	41,4	32,0	15,5	0,9	0,4	3,1	35	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2		
НАПИТОК ЧЕРНИЧНЫЙ	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	915	34,6	34,7	102,4	840,3	32,4	565,4	8,1	13,3	0,6	0,6	3,9	1,3	9,4	51,0	295,6	473,6	147,9	5,7	3,6	66,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Всего за день:	35	84,5	72,4	212,0	1798,2	84,9	757,0	13,9	13,5	0,8	1,2	4,7	1,5	13,6	63,0	864,2	1097,2	247,4	9,2	6,1	89,5		

9 день, вторая неделя, четверг

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг	Zn, мг	И, мкг	
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	12,2	13,1	38,5	311,0	0,4	60,5	3,5	0,2	0,3	0,4	0,8	0,3	1,9	24,1	256,6	325,8	120,6	3,3	1,9	15,1	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	1	0	0,1	0	0,1	0,8	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0	0	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,8	8,4	6,4	0,7	0	0	431	2008
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		
ГРУША	250	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0,02	0,03	0	0,03	0,2	0	19	0	12	2,3	0,19	1		
Итого за прием пищи:	987	26,6	33,9	101,3	683,3	6,3	173,6	5,2	0,5	0,42	0,83	1,9	0,53	4,4	42,7	696,9	641,9	187,7	7,7	3,99	34,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Обед																							
СУП ПОЛЕВОЙ	250	5,6	8,6	17,3	162,9	5,4	174,2	2,6	0	0,1	0	0,1	0,4	2,0	11,0	34,9	88,1	31,1	1,3	0,8	5,2	110	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,5	42,6	242,3	0	29,5	1,5	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	13,2	12,1	53,0	9,7	1,2	0,5	1	209	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	11,4	24,4	10,7	294,9	0,3	1	4,4	0	0,2	0	0,8	0,2	2,0	8,2	9,1	122,1	19,3	1,6	1,9	4,9	284	2008
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	3,7	1,1	47,3	1,2	17,3	1,6	0,2	0	0,1	0	0	0,3	3,9	33,2	59,6	110,6	10,4	0,2	2,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0	1,9	0	0	0		
Итого за прием пищи:	900	31,3	42,9	120,7	967,3	6,9	222,0	11,0	0,3	0,5	0	1,0	0,8	6,7	36,3	112,7	321,8	193,4	15,8	3,9	15,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Всего за день:	57,9	76,8	222,0	1773,0	43,2	395,6	16,2	0,8	0,92	0,83	2,9	1,33	11,1	79,0	809,6	963,7	381,1	23,5	7,89	49,6			

10 день, вторая неделя, пятница

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																							В12, мкг
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,5	19,3	6,4	266,0	0,2	186,0	3,9	2,2	0,1	0,5	1,0	0,1	0,3	11,2	180,2	253,7	25,4	2,0	1,6	26,5	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,1	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008	
КОЛЕБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	46,3	4,5	0,5	0	0	15	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	189,75	0,2	0	16,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		
Итого за прием пищи:	695	32,4	39,7	58,4	725,9	0,3	238,0	4,7	2,3	0,2	0,9	2,1	0,3	3,4	15,9	605,1	571,2	84,4	4,6	3,5	46,1		
Обед																							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5,6	6,8	12,9	128,4	4,0	139,5	1,8	0	0	0	0,1	0,2	1,5	5,3	33,2	52,1	19,4	0,8	0,6	3,5	102	2008
ПЛОВ	200	11,0	27,7	35,9	421,1	1,2	180,3	4,8	0	0,2	0,1	0	0,3	2,0	14,0	32,3	157,6	43,6	1,6	2,0	5,3	265	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	2,6	59,2	9,3	9,1	2,2	0	0	0	0	0	0,2	4,0	22,1	40,5	13,2	0,9	0,2	2,8	19	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,5	13,5	56,2	366,3	0	73,4	0,7	0,2	0,1	0	0	0	0,8	27,8	15,5	63,7	11,2	0,6	0,4	1,5	467	2008
Итого за прием пищи:	920	31,1	54,0	168,6	939,5	18,5	402,3	10,4	0,2	0,4	0,1	0,1	0,7	6,5	51,3	131,6	327,9	116,2	8,0	3,8	17,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																							
Всего за день:		63,5	93,7	217,0	1665,4	18,8	640,3	15,1	2,5	0,6	1,0	2,2	1,0	9,9	67,2	736,7	899,1	200,6	12,6	7,3	63,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	641,1	785,1	2 063,5	409,5	6 024,9	139,7	23,4	7,2	10,0	117,2	12,2	111,5	684,2	7 980,3	9 606,7	2 559,8	129,3	75,7	584,8	
Среднее значение за период	42,7	52,3	137,6	27,3	401,7	9,3	1,6	0,48	0,66	7,8	0,81	7,4	46,3	532,0	640,4	170,7	8,6	5,05	39,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	40,3	45,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	773	909
-----------	-----	-----