

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОГ а/фрушин С. Р.

01.09.2021 г.

73-14/245-123/2021
05-25-02

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ п. Рыбачий

Д.П. Яковлева

«01.»09.2021г.



[Signature]

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

Томашов С. В.

«01»

[Signature]
2021 г.

Примерное 2-х недельное меню горячего питания учащихся
посещающих МАОУ СОШ п. Рыбачий
на 2021-2022уч. год.

(Соответствует «Сборнику технических нормативов -
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутьяна. - М.: Делта принт, 2011, - 544 с.)

МЕНЮ день 11-7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р			Мг
Завтрак														
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с	1/200/10	5,5	8,2	29,4	295	0,21	0,72	0,01	0,44	121,53	181,13	27,35	0,71	174
Бутерброд из хлеба пшеничного с ветчиной	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22	6
Чай с лимоном	1/200/15/7	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377
Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	76									ПР
Итого		13,7	21,6	79,5	653,6	0,3	13,5	0,5	0,9	158,7	267,4	52,3	3,5	
Обед														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры,	1/75	0,8	4,6	3,4	58	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06	29
Суп картофельный с бобовыми (фасоль красная)	1/250/17,5	8,9	6,6	16,6	175	0,34	6,22	0,02	2,45	52,48	117,15	39,15	2,39	102
Курица тушенная в соусе молочном	1/100/20	13,3	10,8	2,9	162	0,5	0,7	0,7		30,3	79,0	16,2	0,7	290/3
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Компот из вишни	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342
Итого		35,7	28,9	119,2	895,1	1,3	23,1	0,7	4,2	146,9	495,8	232,7	9,4	
Итого		46,4	45,7	176,4	1549	1,58	36,68	1,24	5,12	305,60	763,17	285,05	12,93	

МЕНЮ день 12-7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р			Мг
Завтрак														
Каша молочная из пшениной крупы с маслом	1/200/10	5,5	8,2	29,4	298	0,21	0,72	0,01	0,44	121,53	181,13	27,35	0,71	182
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай с сахаром	1/150/50/1	1,5	1,4	15,9	81	0,20	1,33	0,01		126,60	92,80	15,40	0,41	378
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	76									ПР
Фрукт	1/100	0,9	0,2	8,1	43	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Итого		13,84	15,16	55,00	613,60	0,44	2,19	0,07	0,80	428,73	391,33	56,35	1,54	
Обед														
Салат из свежкы с зеленым горошком	1/75	1,2	3,1	5,5	55	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	53
Рассолыник «Ленинградский» с курицей	1/250/17,5	5,4	6,4	12,1	134	0,19	8,77	0,02	2,37	38,95	85,78	27,75	1,27	96
Плов с мясом	1/200	22,2	37,6	34,5	544	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР

Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Кисель из ягод	1/200	0,2	0,1	24,0	115	0,02	30,00			0,18	18,00	11,20	7,00	0,17	352
Итого		32,7	47,8	105,7	986,2	0,5	48,4	0,0		4,7	126,8	319,5	105,7	5,4	
Итого		46,56	62,95	160,66	1599,80	0,95	50,62	0,10		5,48	555,49	710,82	162,02	6,89	

МЕНЮ день 1,3-7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг	№ рец.	
		Белки,	Жиры,	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Мд			Ее
Завтрак															
Помидор свежий	1/30	0,7	0,6	0,9	18										20
Рисовая каша рассыпчатая с маслом и овощами	1/150/30/1	5,7	11,1	33,5	258	0,23	0,86	0,05	0,25	85,86	140,87	44,90	1,19	171/	
Фрикадельки из мяса в сметанном соусе	1/90	13,1	14,9	14,9	246	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	297/3	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР	
Фрукт	1/100	1,9	0,2	8,1	46	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР	
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382	
Итого		26,1	27,1	92,2	740,0	0,7	122,9	0,1	3,4	351,5	411,0	122,4	5,5		

Обед

Салат из моркови с яблоками	1/75	0,8	0,1	6,6	31	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50	59
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	1/250/17,5	7,0	6,4	13,4	156	0,14	9,48		2,40	49,98	94,90	33,43	1,68	84
Печень тушенная в соусе сметанном с морковью	1/100/20	12,8	9,1	4,5	166	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61	261/3
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202	0,01			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	302
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Компот из сливы	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342
Итого		29,8	23,8	110,7	810,7	0,7	40,1	2,3	17,8	144,8	490,9	115,3	18,3	
Итого		55,93	50,94	202,86	1550,70	1,33	163,04	2,45	21,17	496,28	901,88	237,63	23,75	

МЕНЮ день 1,4-7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг	№ рец.	
		Белки,	Жиры,	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Мд			Бе
Завтрак															
Огурец свежий	1/30	0,7	0,6	0,9	18										20
Речневая каша с маслом сливочным	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	171	
Курица тушенная с луком	1/100	10,6	28,2	2,6	305	0,15	1,77		0,75	42,00	125,25	15,21	1,43	256	
Булочка "Ворожная"	1/50	6,5	3,0	19,3	131	0,15	0,00	0,00	1,97	15,68	54,88	21,28	1,02	440	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР	
Чай с сахаром	1/200/15/7	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377	
Итого		27,67	40,95	86,66	843,00	0,64	4,60	0,00	3,60	91,30	405,86	181,32	7,59		

Обед

Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	1/75	1,2	4,6	6,8	7,4	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	45
Суп из овощей с курицей	1/250/17,5	5,0	6,3	9,2	122	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	99
Биточки рыбные в соусе молочным	1/90/20	8,3	10,4	15,5	122	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90	234/3
Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137	0,25	18,16	0,18	0,26	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,36	4,60	17,40	6,60	0,22	111
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	111
Компот из свежих плодов	1/200	0,1	0,0	15,2	62	0,02	2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	342
Итого		21,5	26,8	96,6	655,6	0,7	36,0	0,1	3,8	153,8	362,2	103,5	5,2	
Итого		49,16	67,76	183,25	1498,63	1,34	40,58	0,07	7,41	245,13	768,07	284,84	12,82	

МЕНЮ день 1,5-7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг											№ рел.
		Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Б	Е	Са	Р	Мg	1 Ре			
Завтрак																	
Салат из моркови с сахаром	1/50	0,9	0,1	8,6	61	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50	62			
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	309			
Сосиска отварная с маслом сливочным	1/90/5	5,6	15,6	0,3	164	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	243			
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	111			
Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	111			
Кофейный напиток этаквовый с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	101	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13	379			
Итого		13,60	23,80	56,90	621,90	0,39	12,50	0,02	12,71	70,42	183,47	60,13	4,57				

Обед

Салат из белокочанной капусты с яблоками	1/75	0,1	3,9	8,4	68	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35	46
Щи по-уральски (с крупой)	1/250/17,5	1,8	5,5	4,3	69	0,12	10,27	0,02	2,32	45,68	62,63	17,75	0,92	93
Котлеты рубленые из птицы в сметанном соусе	1/90/20	13,1	14,9	14,9	246	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	294/3
Каша перловая рассыпчатая с маслом	1/150/5	4,6	7,8	32,9	220	0,18	16,65	0,03	3,11	41,82	91,33	33,33	1,05	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	111
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	111
Компот из смеси ягод	1/200	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	342
Итого		23,58	32,63	105,14	803,33	0,67	43,29	0,11	14,84	193,88	334,99	100,69	5,61	
Итого		37,18	56,43	162,04	1425,23	1,06	55,79	0,13	27,55	264,30	518,46	160,82	10,18	

МЕНЮ день 1,6-7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг											№ рел.
		Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Б	Е	Са	Р	Мg	Be			
Завтрак																	
Помидор свежий	1/30	0,33	0,12	2,28	18,00	0,04	10,50	0,04		8,40	15,60	12,00	0,54	111			
Тертые рыбные (минтай) с соусом	1/90/20	6,61	6,44	9,41	122,00	0,11	1,15			51,05	97,90	16,28	0,50	239/3			
Картофель жареный из отварного	1/150	4,09	9,20	27,26	243,00									310			
Фрукт	100	0,85	0,18	7,37	94	0,04	10			8	28	42	0,6	111			

Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382
Итого		4,7	0,9	33,4	602,0	0,1	11,3			141,3	139,1	67,6	2,6	

Обед

Винегрет овощной	1/75	1,1	7,7	5,6	96	0,10	9,80			2,21	30,30	36,60	17,60	0,80	67
Суп с макаронными изделиями	1/250/17,5	2,4	5,1	12,8	117	0,08	0,95			2,63	27,30	36,78	15,23	0,73	106
Гуляш из отварной говядины	1/100	13,4	14,1	3,3	164	0,30	0,18			2,58	19,08	126,76	22,60	1,49	246
Каша рассыпчатая рисовая	1/150	8,6	6,1	38,6	244	0,32				0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	117
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	117
Напиток из плодов шиповника	1/200/15	0,7	0,3	20,8	88	0,02	2,70			0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	117
Итого		29,92	33,89	110,54	848,43	0,88	13,63			8,77	127,46	475,87	219,72	9,31	
Итого		34,57	34,77	143,91	1450,43	0,94	24,96			8,77	268,79	614,98	287,28	11,91	

МЕНЮ день 2.1 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг										№ рец.
		Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее			

Завтрак

Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с	1/200/10	6,2	9,8	28,2	303	0,26	0,72	0,04	0,47	112,22	176,24	53,12	1,30	173
Бутерброд с ветчиной	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22	16
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0,0	15,2	62		2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377	
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	76									117
Фрукт	1/100	0,8	0,8	19,6	47	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	117
Итого		14,86	23,64	88,14	661,20	0,38	23,55	0,56	1,14	165,41	273,51	87,10	6,28	

Обед

Салат из овощей с сухофруктами	1/75	1,5	4,7	17,3	118	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35	44
Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250/17,5	2,0	2,7	12,1	86	0,10	15,78	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	101	
Курица тушенная в соусе молочном	1/100/20	13,3	10,8	2,9	162	0,12	0,35	0,03	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61	290/3
Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210	0,05		0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	304	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02		0,26	4,60	117,40	6,60	0,22	117	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	117	
Компот из вишни	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70	0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342	
Итого		24,62	24,35	126,76	831,83	0,40	31,65	0,03	10,14	134,78	279,91	92,29	4,05	
Итого		39,48	47,99	214,90	1493,03	0,77	55,20	0,59	11,28	300,19	553,42	179,39	10,33	

МЕНЮ день 2.2 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг										№ рец.
		Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее			

Завтрак

Каша пшенная вязкая с тыквой и маслом	1/200/7	6,5	8,9	29,8	302	0,28	3,83	0,04	0,30	114,97	158,19	37,40	1,20	
Сыр поршинами Российский	1/20	5,3	5,3	29,8	69	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15

Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП	
Кофейный напиток злаковый с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	101	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13	379
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	76									ПП
Фрукт	1/100	1,9	0,2	8,1	46	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПП
Итого		20,09	18,12	78,92	640,60	0,65	125,27	0,11	1,06	489,35	411,59	91,00	2,35	

Обед

Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	1/75	1,2	4,6	6,8	74	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	45
Рассольник домашний	1/250/17,5	2,1	5,1	12,7	115	0,19	8,77	0,02	2,37	38,95	85,78	27,75	1,27	95
Куриные окорочка (без кости) тушенные в соусе	1/90/20	8,3	7,5	8,6	135	0,18	5,53	0,02	0,45	3,36	70,70	263,60	2,03	
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Компот из ягод	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	345
Итого		24,31	24,04	124,36	823,12	0,82	20,68	0,04	4,25	105,84	454,71	466,14	9,97	
Итого		44,40	42,16	203,28	1463,72	1,47	145,95	0,15	5,31	595,19	866,30	557,14	12,32	

МЕНЮ день 2.3 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг										№ рец.
		Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Б	Е	Са	Р	Ме	1 Ре		
Завтрак																
Огурец свежий	1/30	0,23	0,03	0,71	4,00	0,90	0,21									
Каша рассыпчатая перловая с маслом	1/150/10	5,7	11,1	33,5	258	0,32		0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	1,71			
Мясо тушеное с овощами	1/100	13,1	14,9	14,9	246	0,15	1,77	0,75	42,00	125,25	15,21	1,43	256			
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП			
Чай с сахаром	1/150/50/1	1,5	1,4	15,9	81	0,20	1,33	0,01		126,60	92,80	15,40	0,41	378		
Фрукт	1/100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	ПП			
Итого		23,0	27,8	82,8	679,0	1,7	63,3	0,0	1,8	273,0	552,4	228,0	8,4			

Обед

Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, ши из свежей капусты с картофелем	1/75	1,1	4,6	4,8	65	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	56
Тфтели мясные с рисом в соусе сметанном с Макароны из твердых сортов пшеницы	1/90/20	10,0	11,0	12,5	189	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90	279/3
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Компот из ягод	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342
Итого		22,05	28,83	111,43	792,15	0,46	24,18	0,04	6,78	149,91	297,09	93,83	5,19	
Итого		45,08	56,66	194,24	1471,15	2,12	87,49	0,05	8,60	422,93	849,47	321,87	13,61	

МЕНЮ день 2.4 7-11 лет

Наименование блюда	Масса	Питательная ценность, г	Энергет	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	№
--------------------	-------	-------------------------	---------	--------------	--------------------------	---

порции, г Белки, Жиры, Углевод ическая | В | С | А | Е | Са | р | Мг | Бе | 1 Реи.

Завтрак														
Наименование	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углевод	ическая	В	С	А	Е	Са	р	Мг	Бе	1 Реи.
Каша пшениая вязкая с тыквой и маслом	1/200/7	6,5	8,9	29,8	302	0,28	3,83	0,04	0,30	114,97	158,19	37,40	1,20	
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	11
Кофейный напиток закавовый с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	101	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13	379
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	76									11
Фрукт	1/100	1,9	0,2	8,1	46	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	11
Итого		20,09	18,12	78,92	640,60	0,65	125,27	0,11	1,06	489,35	411,59	91,00	2,35	

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов с	1/75	0,8	4,7	2,8	54	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	24
Суп картофельный с горохом	1/250/17,5	5,5	5,3	16,5	148	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102
Фрикадельки рыбные в соусе томатном (2 шт в	2/50/20	12,1	6,1	9,1	160	0,20	1,76	0,02	4,27	64,79	146,25	26,73	0,82	240
Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	11
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	11
Кисель из плодов и ягод	1/200	0,2	0,1	24,0	115	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17	350
Итого		25,44	21,55	102,30	753,24	0,87	59,43	0,02	7,75	189,00	414,45	124,16	5,89	
Итого		27,34	21,75	110,40	799,24	1,01	179,43	0,02	8,15	257,00	460,45	150,16	6,49	

МЕНЮ день 2.5. 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергет ическая	Витамины, мг											№ рец.
		Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	р	Мг	Бе	Ре			
Завтрак																	
Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	1/150/10	4,2	2,6	37,7	191	0,28	0,83	0,03	0,38	0,16	136,88	26,68	0,65	182			
Сыр порциями Российский	1/20	4,6	5,9		72	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15			
Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,2	66	0,01	0,10	0,04	0,11	2,40	3,00		0,02				
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	11			
Чай с лимоном	1/200/15/7	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377			
Итого		10,6	16,0	62,8	438,4	0,54	4,70	0,13	0,88	320,36	352,08	56,68	1,91				
Обед																	
Салат из капусты б/к и соленых огурцов																	
Борщ с картофелем и капустой	1/250/17,5	2,0	5,0	13,5	117	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	82			
Печень по-Строгановски в соусе сметанном с	1/100	13,3	11,2	3,5	185	1,66	5,61	2,44	3,08	18,48	262,51	19,58	14,16	255/3			
Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	304			
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	11			
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	11			
Компот из ягод	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342			

	Итого	23,69	26,15	113,25	813,47	2,07	22,17	2,46	6,67	118,26	491,01	98,68	1 18,00	
	Итого	34,32	42,13	176,07	1251,90	2,61	26,86	2,58	7,54	438,62	843,09	155,36	19,91	

МЕНЮ день 2,6 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							№ рецеп.
		Белки,	Жиры,	Углевод		В	Г	А	Е	Са	Р	Мг	

Завтрак

Круленик с творогом и ягодным соусом	1/150	10,4	10,8	28,1	254	0,45	1,12	0,06	2,22	240,12	246,12	37,74	0,94	184
Сыр порлирами	1/20	5,3	5,3		69	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377
Фрукт	1/100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	119
Итого		18,24	16,52	61,07	475,40	0,55	64,09	0,12	2,79	468,92	390,92	66,74	2,02	

Обед

Салат картофельный с капустой свежей и	1/75	2,33	4,9	18,3	126,3	9	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	41
Суп овощной протертый	1/250/17,5	0,7	4,8	1,9	53	0,09	10,70		2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	99
Мясо тушеное (свинина) в соусе	1/90/5	10,6	28,2	2,6	305	0,15	1,77		0,75	42,00	125,25	15,21	1,43	256
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	309
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	119
Компот из ягод или плодов сушеных	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12 ^H	22,16	12,00	11,86	0,27	347
Итого		20,49 [^]	46,05	108,90	941,71	9,38	15,22	3,68	5,84	139,77	298,90	99,80	15,64	
Итого		43,6	73,15	201,10	1681,71	10,05	138,13	3,79	9,25	491,26	709,88	222,16	21,12	

Меню для категории детей с 12 лет и старше

МЕНЮ день 1.1 с 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							№ рецеп.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg		Рe
Завтрак														
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	1/200/10	7,3	11,0	39,2	295	0,28	0,96	0,01	0,59	162,04	241,51	36,46	0,94	174
Бутерброд из хлеба пшеничного с ветчиной	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22	16
Чай с лимоном	1/200/15/7	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377
Фрукт	1/200	0,8	0,8	19,6	94	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	76									ПП
Итого		15,93	24,78	99,12	700,60	0,40	23,79	0,53	1,26	215,23	338,78	70,44	5,92	
Обед														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, суп картофельный с бобовыми (фасоль красная) с	1/100	0,8	4,6	34,0	58	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06	29
Курица тушеная в соусе молочном	1/250/17,5	9,2	7,1	17,4	186	0,34	6,22	0,02	2,45	52,48	117,15	39,15	2,39	102
Каша рассыпчатая гречневая	1/100/20	13,3	10,8	2,9	162	0,5	0,7	0,7		30,3	79,0	16,2	0,7	290/326
Каша рассыпчатая гречневая	1/200	8,6	6,1	38,6	244	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Компот из ягод	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70	0,72	0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342
Итого		35,98	29,34	150,60	906,00	1,30	23,14	0,72	4,21	146,88	495,76	232,72	9,44	
Итого		51,9	54,1	249,7	1606,6	1,7	46,9	1,2	5,5	362,1	834,5	303,2	15,4	

МЕНЮ день 1.2 с 12 лет и старше

Наименование Блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг	№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg		
Завтрак														
Каша молочная из пшениной крупы с маслом	1/30	0,7	0,6	0,9	33									20
Сыр порционный Росинский	1/170/50/1	7,6	14,8	44,6	343	0,31	1,14	0,07	0,33	114,19	187,36	59,72	1,58	174
Хлеб пшеничный йодированный	1/100	16,4	18,6	18,6	308	0,33	0,90	0,08	3,13	74,63	119,50	24,13	1,84	297/330
Чай с сахаром	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Пряник	1/200	1,8	0,4	16,2	86	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПП
Фрукт	1/200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382
Итого		31,16	34,69	115,08	908,64	0,81	123,37	0,14	4,12	394,75	481,37	142,00	6,24	ПП
Обед														
Салат из свежих с зеленым горошком	1/100	1,6	0,2	8,5	40	0,12	3,33	0,00	0,36	25,70	52,63	35,95	0,67	59
Рассольник «Ленинградский» с крупшей	1/250/17,5	7,0	6,4	13,4	156	0,14	9,48		2,40	49,98	94,90	33,43	1,68	84
Плов с мясом	1/120/20	15,4	10,8	5,3	198	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61	261/333
Хлеб пшеничный йодированный	1/200	6,8	10,0	37,9	269	0,08	0,00	0,00	2,59	15,96	45,89	9,98	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Кисель из ягод	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Итого	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342
Итого		34,87	28,12	122,86	918,90	0,76	40,96	2,34	21,72	155,13	515,35	126,67	18,69	
Итого за день завтрак + обед:		66,03	62,80	237,94	1827,54	1,57	164,33	2,48	25,83	549,87	996,72	268,67	24,93	

МЕНЮ день 1.3 с 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe			
Завтрак																
Рисовая каша рассыпчатая с маслом и овощами	1/200/10	5,5	8,2	29,4	309	0,21	0,72	0,01	0,44	121,53	181,13	27,35	0,71	182		
Фрикадельки из мяса в сметанном соусе	1/20	5,3	5,3		69	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15		
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119		
Фрукт	1/150/50/1	1,5	1,4	15,9	81	0,20	1,33	0,01		126,60	92,80	15,40	0,41	378		
Какао с молоком	1/20	1,6	0,8	15,4	76									119		
Итого	1/200	0,9	0,2	8,1	86	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	119		
Итого завтрак:		13,84	15,16	55,00	667,60	0,44	2,19	0,07	0,80	428,73	391,33	56,35	1,54			
Обед																
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	1/100	1,6	4,1	7,3	73	0,08	6,85	0,00	1,52	28,26	41,51	18,34	1,30	53		
Чечня тушеная в соусе сметанном с морковью и	1/250/17,5	5,9	7,1	13,0	145	0,19	8,77	0,02	2,37	38,95	85,78	27,75	1,27	96		
Макаронные изделия отварные	1/200	22,2	37,6	34,5	544	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265		
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119		
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	119		
Компот из фруктов	1/200	0,2	0,1	24,0	115	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17	350		
Итого		33,66	49,48	108,34	1015,75	0,52	50,13	0,03	5,05	133,77	329,79	110,22	5,68			
Итого		47,49	64,64	163,34	1683,35	0,96	52,32	0,10	5,86	562,50	721,12	166,57	7,22			

МЕНЮ день 14 с 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe			
Завтрак																
Огурец свежий	1/30	0,7	0,6	0,9	18										20	
Речневая каша с маслом сливочным	1/200/10	8,9	9,6	39,9	280	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	171		
Курица тушеная с луком	1/100	10,6	28,2	2,6	305	0,15	1,77		0,75	42,00	125,25	15,21	1,43	256		
Булочка "Ворожбав"	1/50	6,5	3,0	19,3	131	0,15	0,00	0,00	1,97	15,68	54,88	21,28	1,02	440		
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119		
Чай с сахаром	1/200/15/7	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377		
Итого		27,67	40,95	86,66	843,00	0,64	4,60	0,00	3,60	91,30	405,86	787,32	7,59			
Обед																
Салат из обжаренной капусты с зеленым луком или	1/100	1,6	6,0	8,8	96	0,06	4,89	0,00	0,10	16,96	29,93	13,97	0,50	49		
Суп из овощей с курицей	1/250/17,5	5,1	6,5	9,6	130	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	99		
Биточки рыбные в соусе молочным	1/120/20	12,0	10,0	14,4	182	0,24	0,82	0,07	0,90	47,18	165,86	32,92	1,36	279/332		
Картофельное пюре	1/200	4,1	6,4	27,1	182	0,33	24,15	0,00	0,24	49,18	115,18	36,91	1,34	312		
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119		
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	119		
Компот из свежих плодов	1/200/15/7	0,1	0,0	15,2	62		2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	119		
Итого		26,69	29,50	104,62	790,91	0,85	43,46	0,08	4,19	185,98	453,50	127,12	6,14			
Итого		54,36	70,45	191,28	1633,91	1,49	48,06	0,09	7,79	277,28	859,37	308,44	13,73			

МЕНЮ день 15 с 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe			
Завтрак																

Салат из моркови с сахаром	1/50	0,9	0,1	8,6	61	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50	62
Макаронные изделия отварные	1/200	5,1	7,5	28,5	202	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	309
Сосиска отварная с маслом сливочным	1/100/5	10,2	31,2	0,6	298	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	243
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	171
Фрукт	1/200	0,8	0,8	19,6	94	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	379
Кофейный напиток знаковый с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	101	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13	
Итого		18,60	39,80	67,00	802,90	0,44	22,50	1,002	12,91	86,42	194,47	69,13	6,77	

Обед

Салат из безжаренной капусты с яблоками	1/100		3,2	6,4	60	0,07	17,09	1,0,00	8,38	24,90	28,30	15,08	0,47	45
Шти по-равьски (с крупой)	1/250/17,5	1,8	5,5	4,3	69	0,12	10,27	0,02	2,32	45,68	62,63	17,75	0,92	93
Котлеты рубленые из птицы в сметанном соусе	1/100/20	16,4	18,6	18,6	308	0,33	0,90	1,0,08	3,13	74,63	119,50	24,13	1,84	294/330
Каша перловая рассыпчатая с маслом	1/200/5	6,4	10,9	46,0	308	0,24	22,14	0,04	4,13	55,62	121,47	44,33	1,40	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	171
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	171
Компот из смеси ягод	1/200	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377
Итого		28,56	38,83	120,01	945,24	0,81	53,23	0,13	18,59	228,83	396,10	120,28	6,44	
Итого		47,16	78,63	187,01	1748,14	1,25	75,73	0,15	31,50	315,25	590,57	189,41	13,21	

МЕНЮ день 16 с 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			№ рел.		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р		Мг	Рс
Завтрак														
Помидор свежий	1/30	0,33	0,12	2,28	13,00	0,04	10,50	0,04		8,40	15,60	12,00	0,54	11Р
Тертая рыба (минтай) с соусом	1/100/20	6,61	6,44	9,41	152,50	0,11	1,15	41,44		51,05	97,90	16,28	0,50	239/331
Картофель жареный из отварного	1/200	4,09	6,40	27,26	189,30									310
Фрукт	100	0,85	0,18	7,37	94	0,04	10			8	28	42	0,6	11Р
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382
Итого		4,65	0,88	33,37	573,80	0,06	11,33	0,00	0,00	141,33	139,11	67,56	2,60	
Обед														
Винегрет овощной	1/100	1,4	10,0	7,3	125	0,13	13,06	0,00	2,95	40,39	48,79	23,46	1,07	67
Суп с макаронными изделиями	1/250/17,5	2,4	5,1	12,8	117	0,19	11,07		1,27	24,17	71,10	29,35	1,10	106
Угги из отварной говядины	1/120	16,1	16,9	2,8	197	0,16	1,10	0,00	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67	246
Каша рассыпчатая рисовая	1/200	11,5	8,1	51,5	325	0,13	34,31	0,00	3,45	110,87	80,26	41,30	1,61	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	171
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	171
Напиток из плодов шиповника	1/200/15	0,7	0,3	20,8	88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377
Итого		35,83	41,07	124,58	991,43	0,67	62,38	0,00	11,43	229,60	449,33	139,54	9,27	
Итого		40,48	41,95	157,95	1565,23	0,73	73,71	0,00	11,43	370,93	588,44	207,10	11,87	

МЕНЮ день 21 с 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			№ рел.		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р		Мг	Рс
Завтрак														
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом	1/200/10	8,3	13,1	37,6	303	0,35	0,96	0,05	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73	173
Бутерброды ветчинной	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22	16
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Рс			
Обед																
Салат овощной с яблоками (свежид, морковь, капуста)	1/100	1,4	6,0	6,3	85	0,08	6,85	0,00	1,52	28,26	41,51	18,34	1,30	55		
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250/17,5	1,8	5,0	7,9	80	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	88		
Тертые мясные с рисом в соусе сметанном с луком	1/100/20	15,0	16,6	18,8	283	0,24	0,82	0,07	0,90	47,18	165,86	32,92	1,36	279/332		
Макаронные изделия отварные	1/200	6,8	10,0	37,9	269	0,08	0,00	0,00	2,59	15,96	45,89	9,98	1,00	309		
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119		
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	119		
Компот из ягод	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342		
Итого		35,2	42,2	128,6	972,8	0,71	18,18	0,09	8,20	179,62	397,06	119,32	6,54			
Итого		54,8	63,0	203,5	1351,4	1,12	22,37	0,68	10,18	356,59	636,12	168,00	8,19			

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Рс			
Меню день 2,4 с 12 лет и старше																
Завтрак																
Каша пшенная вязкая с тыквой и маслом сливочным	1/200/7	0,33	0,12	2,28	18,00	0,04	10,50	0,04	0,37	8,40	15,60	12,00	0,54	119		
Сыр порцианский Российский	1/20	22,2	3,76	34,5	680	0,18	4,52	0,01	0,26	34,76	131,50	40,53	1,48	265		
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119		
Кофейный напиток знаковый с молоком	1/200	0,8	0,8	19,6	94	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	119		
Пряник	1/20	3,8	0,7	26,0	125	0,02	1,33		1,13	133,33	111,11	25,56	2,00	382		
Фрукт	1/100	12,1	13,3	71,2	964,0	0,62	28,71	0,10	1,13	314,32	349,78	61,00	3,81			
Итого		40,77	52,68	163,25	1928,00	0,98	65,06	0,15	2,16	527,41	647,39	163,69	12,45			
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	1/100	1,0	6,1	3,6	71	0,06	4,90	0,00	0,10	17,00	29,99	14,00	0,50	24		
Суп картофельный с горохом	1/250/17,5	5,5	5,3	16,5	148	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102		
Фрикадельки рыбные в соусе томатном (2 шт в порции)	3/40/20	12,1	6,1	9,1	240	0,20	1,76	0,02	4,27	64,79	146,25	26,73	0,82	240		
Картофельное пюре	1/200	3,1	4,8	20,4	182	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	312		
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	119		
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	119		
Кисель из плодов и ягод	1/200	0,2	0,1	24,0	115	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17	350		
Итого		33,4	54,1	111,7	1098,4	0,83	58,40	0,00	6,75	130,83	355,96	108,69	6,41			
Итого		45,5	67,4	182,8	1557,2	1,45	87,11	0,10	7,88	445,15	705,74	169,68	10,22			

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Рс			
Меню день 2,5 с 12 лет и старше																
Завтрак																
Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	1/30	0,23	0,03	0,71	4,00	0,90	0,21		0,00	51,00	90,00	42,00	1,50	119		
Сыр порцианский Российский	1/200/10	12,4	13,2	60,1	390	0,13	34,31	0,00	3,45	110,87	80,26	41,30	1,61	321		
Масло сливочное порцианское	1/100	14,7	5,7	3,1	366	0,19	2,21	0,00	0,94	52,50	156,56	19,01	1,79	288		
Хлеб пшеничный йодированный	1/100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	119		
Чай с лимонком	1/150/50/1	1,5	1,4	15,9	81	0,20	1,33	0,01		126,60	92,80	15,40	0,41	378		
Итого		12,4	22,4	57,5	880,0	0,41	4,19	0,58	1,99	176,96	239,06	48,68	1,65			
Обед																
Салат из капусты б/к и соевых стручков	1/100	8,5	1,50	2,6	59	1,013	3,09		0,25	17,80	17,42	9,99	0,46	21		

Борщ с картофелем и капустой	1/250/17,5	2,0	5,0	13,5	117	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	82
Печень по-Стrogановски в соусе сметанном с луком	1/120	18,7	13,6	4,2	222	1,99	6,73	2,93	3,70	22,18	315,01	23,50	16,99	255/332
Рис отварной	1/200	4,4	6,5	44,0	252	0,05	0,00	0,00	0,34	1,64	73,14	19,60	0,64	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Хлеб ржанно-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Компот из ягод	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70	0,12	0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342
Итого		45,8	43,2	120,6	906	0,98	18,77	0,02	5,06	170,62	595,34	262,44	11,16	
Итого		65,4	64,0	195,5	1786,1	1,51	21,06	0,13	6,15	492,59	1042,16	335,86	15,32	

МЕНЮ день 26 с 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг								№ рел.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	Г	А	Е	Са	Р	Гч	Рс	
Завтрак														
Крупеник с творогом и ягодным соусом	1/200	10,4	10,8	28,1	339	0,45	1,12	0,06	2,22	240,12	246,12	37,74	0,94	184
Сыр поршиам	1/20	5,3	5,3		69	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Чай с сахаром	1/200/15	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377
Фрукт	1/100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	ПП
Итого		18,24	16,52	61,07	560,00	0,55	64,09	0,12	2,79	468,92	390,92	66,74	2,02	
Обед														
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/100	3,0	6,4	23,7	164	0,06	4,90	0,00	0,10	17,00	29,99	14,00	0,50	39
Суп овощной протертый	1/250/17,5	0,7	4,8	1,9	53	0,09	10,70		2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	99
Мясо тушеное (свинина) в соусе	1/100/5	14,7	5,7	3,1	366	0,19	2,21	0,00	0,94	52,50	156,56	19,01	1,79	288
Макаронные изделия отварные	1/200	6,8	10,0	37,9	269	0,08	0,00	0,00	2,59	15,96	45,89	9,98	1,00	309
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Хлеб ржанно-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Компот из ягод	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342
Итого		38,1	37,3	125,6	1107,2	2,34	29,93	2,93	11,64	154,13	523,90	105,66	21,75	
Итого		54,7	53,3	224,3		2,80	31,71	36,60	13,63	604,99	932,21	175,29	23,37	