

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ (МБОУ) «Средняя школа № \_\_\_\_» Петропавловск-Камчатского городского округа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022

М.П.

## Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	0,22	2,8	45,3	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		625	20,39	25,77	82,17	648,63	0,35	15,81	243	1,84	336,35	435,06	63,98	6,71
<b>Обед</b>														
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	5,53	11,08	6,33	147,77	0,05	7,92	213,28	3,47	35,83	92,52	33,75	0,98
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,4	1,33	39,5	90,39	25,5	1,08
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	0,58	4,86	23	2,84	37,4	189,74	25,89	2,59
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 045	40,82	40,88	133,81	1051,88	1,35	39,11	463,43	9,94	189,42	702,98	264,45	15,11
<b>Полдник</b>														
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		400	14,81	14,59	59,73	430,94	0,17	6,26	47,86	2,76	449,2	366,44	65,51	3,21
<b>Итого за день</b>		2 070	76,02	81,24	275,71	2131,45	1,87	61,18	754,29	14,54	974,97	1504,48	393,94	25,03

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
219/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/30	230	29,29+	13,40	23,85	339,6	0,08	4,07	65,82	0,47	249,36	334,05	42,99	1,01
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		595	39,51	24,48	75,78	690,7	0,24	10,08	129,04	2,02	597,1	578,21	108,56	5,51
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,4	223	2,96	23,66	99,62	30,47	1,45
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 280/30	310	28,18	19,92	49,96	493,94	0,68	89,38	10296,34	5,12	53,04	549,88	81,34	11,06
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 060	41,30	39,06	144,89	1084,83	1,15	167,61	10686,57	13,89	181,8	830,62	189,89	21,48
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	10,84	8,06	44,54	303,13	0,28	183,94	47,8	1,32	62,94	144,72	44,38	3,09
<b>Итого за день</b>		2 030	91,65	71,60	265,21	2078,66	1,67	361,63	10863,41	17,23	841,84	1553,55	342,83	30,08

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
234/М/ССЖ	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30	130	14,99	10,0	15,20	211,4	0,15	1,31	20,19	3,62	35,88	178,48	37,60	1,23
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	20,07	108,18	42,87	1,69
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		660	22,65	18,88	87,27	615,69	0,46	78,61	100,78	4,74	90,63	344,21	107,63	6,88
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 280/5	285	29,93	22,9	58,5	559,42	0,83	2,78	56,41	1,63	45,52	309,36	44,28	4,17
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 050	41,63	44,47	142,78	1122,74	1,3	93,33	319,57	9,76	171,79	570,02	144,84	11,71
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	21,69	13,03	39,50	374,27	0,15	7,52	90,05	0,74	388,49	369,52	64,66	1,34
<b>Итого за день</b>		2 085	85,97	76,38	269,55	2112,7	1,91	179,46	510,4	15,24	650,91	1283,75	317,13	19,93

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	36,25	79,69	6,09	0,9
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	0,3	2,38	170,14	0,23	220,11	173,54	28,34	3,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2		19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,67	22,80	64,67	544,7	0,42	10,56	363,7	1,58	427,04	391,81	70,17	8,53
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	0,08	0,19	74,71	0,63	154,93	213	21,18	0,76
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 040	38,09	30,88	143,63	994,17	0,62	210,42	509,62	8,35	285,76	541,06	130,64	9,69
<b>Полдник</b>														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	12,81	9,85	65,39	409,96	0,13	14,23	65,33	1,68	204,56	190,75	65,47	4,05
<b>Итого за день</b>		2 030	69,57	63,53	273,69	1948,83	1,17	235,21	938,65	11,61	917,36	1123,62	266,28	22,27

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	14,65	5,57	8	137,5	0,07	0,24	6,6	0,41	11,7	127,76	18,06	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	9,51	21,71	188,68	0,16	46,7	844,05	4,37	51,99	102,66	49,39	1,66
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	25,88	26,23	75,15	642,73	0,36	58,24	922,77	5,71	216,74	395,42	120,7	6,54
<b>Обед</b>														
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (с мясом говядины)	280	29,63	17,94	30,16	401,38	1,12	41,24	354,9	2,4	43,26	375,06	81,26	5,59
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 040	44,67	32,22	121,74	941,54	1,49	74,84	1468,63	7,15	150,63	688,31	262,79	20,09
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		425	14,41	16,52	66,04	483,79	0,2	91,95	95,35	3,15	340,74	308,53	60,95	1,34
<b>Итого за день</b>		2 095	84,96	74,97	262,93	2068,06	2,05	225,03	2486,75	16,01	708,11	1392,26	444,44	27,97

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	38,84	242,54	0,13	1,3	45,07	0,26	127,78	156,77	36,8	0,8
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,56	23,93	80,49	615,67	0,25	7,56	240,33	1,67	319,41	371,73	76,99	5,95
<b>Обед</b>														
89/М/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	6,17	5,78	9,78	116,35	0,13	12,3	179,68	2,88	24,82	107,87	41,92	0,97
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	265	7,74	8,8	19,28	188,01	0,45	11,9	210,7	1,93	34,81	121,42	38,66	2,32
268/М/ССЖ	Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	18,55	17,22	15,72	292,66	0,62	3,41	8	1,52	27,36	205,40	35,02	2,95
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 065	47,47	38,99	153,95	1142,18	1,68	38,25	514,61	9,15	167,15	776,22	306,57	16,2
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	146,9	148,2	18,56	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>		380	10,15	13,42	43,32	332,69	0,17	15,26	51,3	1,86	170,98	168,98	32,8	4,1
<b>Итого за день</b>		2 060	76,18	76,34	277,76	2090,54	2,1	61,07	806,24	12,68	657,54	1316,93	416,36	26,25

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
219/М/ССЖ	Сырники из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	32,30	13,10	28,79	366,63	0,09	0,44	60,98	0,77	262,64	358,97	39,67	0,99
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Булочка с изюмом	50	4,77	2,78	30,39	165,15	0,08	0,15	7,08	1,28	23,26	51,14	9,02	0,64
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	39,37	24,95	82,85	720,53	0,22	11,42	130,88	2,41	376,78	482,75	69,98	4,76
<b>Обед</b>														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 250/20	270	6,32	4,77	18,03	140,66	0,17	22,13	211,19	1,78	30,34	112,55	35,11	1,3
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	27,56	11,79	42,94	390,97	0,14	1,48	539,42	1,05	29,34	288,46	62,97	1,73
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 040	41,62	24,80	140,87	944,65	0,55	178,37	999,05	8,45	138,91	568,31	169,01	9,59
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		400	13,81	12,57	60,26	416,92	0,17	182,61	94,36	2,66	381,51	337,69	74,01	1,66
<b>Итого за день</b>		2 030	94,80	62,32	283,98	2082,1	0,94	372,4	1224,29	13,52	897,2	1388,75	313	16,01

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** среда  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
268/М/ССЖ	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,04	11,06	12,6	207,04	0,13	7,64	1402	2,52	23,58	165,42	25,72	2,27
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		660	26,08	24,81	91,43	698,24	0,49	42,74	1497,79	4,21	76,79	420,5	184	10,64
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79	0,13	0,59	36,27	1,97	89,28	275,3	59,31	1
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 030	35,08	29,28	132,88	918,65	0,79	106,02	464,04	9,61	272,82	667,65	202,51	11,12
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		375	11,18	8,13	55,68	347,34	0,3	10,04	34,3	1,61	47,86	130,94	34,14	6,49
<b>Итого за день</b>		2 065	72,34	62,22	279,99	1964,23	1,58	158,8	1996,13	15,43	397,47	1219,09	420,65	28,25



Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,20	23,64	86,23	636,43	0,2	14,31	242,2	1,46	316,25	362,26	71,68	5,63
<b>Обед</b>														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,52	8,23	116,58	0,05	9,83	14,42	3,82	29,82	42,47	18,72	1,33
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	100	20,29	19,24	3,3	267,63	0,7	3,84	8	0,78	25,03	223,32	31,95	2,94
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 075	40,17	41,60	142,68	1090,97	1,32	42,35	247,71	9,85	169,94	559,1	146,66	12,24
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	19,29	15,03	35,90	366,27	0,15	7,92	110,05	0,74	376,49	371,52	66,66	1,34
<b>Итого за день</b>		2 065	77,66	80,27	264,81	2093,67	1,67	64,58	599,96	12,05	862,68	1292,88	285	19,21

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5	105	9,4	18,59	0,80	225,79	0,18	0	22,5	0,29	15,28	122,43	15,69	1,05
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		625	22,27	25,87	90,63	705,72	0,62	60,3	54,72	2,65	198,14	446,53	134,12	7,61
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260	7,50	8,10	19,21	176,61	0,28	12,1	221,5	2,44	50,24	169,0	42,01	2,29
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей, 280	280	25,88	22,63	23,95	405,56	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	287,33	62,38	3,41
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 030	41,75	37,37	117,48	957,91	1,76	118,99	881,77	8,74	184,54	632,82	173,33	11,64
<b>Полдник</b>														
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,65	1,54	118,05	82,5	14,45	2,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		355	9,47	10,89	34,32	276,86	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64
<b>Итого за день</b>		2 010	73,49	74,13	242,43	1940,49	2,48	214,39	1049,15	13,44	526,81	1186,6	338,81	24,89

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	5,9	4,53	46,59	251,44	0,16	1,63	25,5	1,01	37,87	150,48	32,24	2,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		625	18,36	21,64	87,38	623,73	0,29	14,64	223,2	2,16	227,55	360,86	69,78	7,53
<b>Обед</b>														
77/М	Сельдь с картофелем	100	5,75	11,22	11,42	169,83	0,08	14	9,6	3,43	25	98,23	33,85	0,98
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,08	13,76	1,39	193,82	0,56	4,72		2,71	12,83	166,21	22,72	2,45
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 045	40,43	43,60	137,75	1089,83	1,35	44,74	259,18	10,98	164,4	694,35	268,95	15,46
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		450	15,76	14,59	61,58	448,44	0,21	91,26	57,86	2,66	481,2	384,94	73,01	1,36
<b>Итого за день</b>		2 120	74,55	79,83	286,71	2162	1,85	150,64	540,24	15,8	873,15	1440,15	411,74	24,35

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/30	230	31,93	17,97	36,23	440,90	0,12	4,72	121,73	0,79	288,92	399,91	51,17	1,42
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		595	42,15	29,05	88,16	792,05	0,28	10,73	184,95	2,34	636,66	644,07	116,74	5,92
<b>Обед</b>														
69/М	Винегрет с морской капустой	100	1,3	7,15	8,17	102,78	0,05	8,65	235,6	2,5	28,27	47,43	50,78	3,9
96/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	20,1	17,01	0,07	228,81	0,1	0	40,08	1,03	12,07	206,37	22,67	0,9
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 045	36,81	41,64	123,80	997,9	0,72	74,45	550,11	8,24	182,77	599,35	194,04	15,33
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	10,64	8,26	51,84	328,13	0,31	9,94	37,8	1,42	52,94	132,72	36,38	2,89
<b>Итого за день</b>		2 015	89,60	78,95	263,80	2118,08	1,31	95,12	772,86	12	872,37	1376,14	347,16	24,14

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** среда  
**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	14,65	5,57	8	137,5	0,07	0,24	6,6	0,41	11,7	127,76	18,06	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	9,51	21,71	188,68	0,16	46,7	844,05	4,37	51,99	102,66	49,39	1,66
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	22,31	23,19	71,46	587,21	0,32	87,04	925,66	5,71	98,37	287,97	94,61	6,47
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 280/5	285	22,38	25,59	69,43	596,71	0,35	3,37	179,77	3,00	62,93	312,77	46,81	2,33
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 035	34,88	36,05	161,76	1090,85	0,82	85,06	474,96	8,15	163,95	594,38	153,65	10,29
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	21,89	12,83	32,20	349,27	0,12	181,52	100,05	0,64	398,49	381,52	72,66	1,54
<b>Итого за день</b>		2 040	79,08	72,07	265,42	2027,33	1,26	353,62	1500,67	14,5	660,81	1263,87	320,92	18,3

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	36,25	79,69	6,09	0,9
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	0,3	2,38	170,14	0,23	220,11	173,54	28,34	3,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,67	22,80	64,67	544,7	0,42	10,56	363,7	1,58	427,04	391,81	70,17	8,53
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей со сметаной, 250/15/10	275	5,1	13,02	10,96	182,94	0,39	38,73	345,3	4,39	58,96	143,65	77,53	2,32
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	34,28	19,27	41,27	476,01	1,12	8,2	880	2,21	36,82	408,24	81,4	5,29
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 045	47,50	39,33	133,67	1075,04	1,75	225	1722,77	10,97	164,17	725,42	227,9	13,87
<b>Полдник</b>														
	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	0,09	0,11	145	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		375	14,78	22,84	61,09	506,94	0,13	9,11	147	6,17	183,59	164,31	33,74	6,03
<b>Итого за день</b>		2 035	80,95	84,97	259,43	2126,68	2,3	244,67	2233,47	18,72	774,8	1281,54	331,81	28,43

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
256/М/ССЖ	Соус болоньезе	100	14,52	11,32	2,72	171,28	0,51	5,71	133,33	2,08	15,21	152,77	24,16	2,29
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	29,95	23,41	98,92	731,19	0,76	17,01	205,45	4,09	183,78	380,79	89,04	7,49
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,4	223	2,96	23,66	99,62	30,5	1
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	15,69	15,8	6,03	226,66	0,09	2,54	36,6	2,63	38,4	162,54	20,71	0,87
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 030	35,79	37,20	131,57	980,69	0,82	43,04	294,98	10,37	166,55	657,14	255,52	13,01
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	14,56	16,72	74,89	515,29	0,18	11,95	83,35	3,25	297,74	302,03	83,45	1,49
<b>Итого за день</b>		2 035	80,30	77,33	305,38	2227,17	1,76	72	583,78	17,71	648,07	1339,96	428,01	21,99

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,19	23,57	87,09	637,27	0,19	7,56	239,76	1,72	318,2	366,84	74,33	5,71
<b>Обед</b>														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,4	1,33	39	90,39	25,5	1,08
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	100	22,3	12,73	4,67	223,27	0,78	11,31		1,18	23,76	239,23	36,66	3,61
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 045	39,54	33,62	136,10	993,3	1,63	162,07	500,93	9,73	180,82	658,6	203,09	13,57
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	146,9	148,2	18,56	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		380	10,55	13,42	41,62	332,69	0,16	185,26	61,3	1,96	194,98	191,98	48,8	2,7
<b>Итого за день</b>		2 040	68,28	70,61	264,81	1963,26	1,98	354,89	801,99	13,41	694	1217,42	326,22	21,98



**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** вторник  
**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	30,91	25,24	104,45	775,26	0,3	11,33	142,86	3,39	318,48	402,72	75,93	5,4
<b>Обед</b>														
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	100	7,7	5,95	7,5	115,05	0,12	8,8	238,77	3,13	34,93	128,1	49,78	1,1
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	250	7,50	8,10	19,21	176,61	0,28	12,1	221,5	2,44	50,24	169,0	42,01	2,29
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	287,33	62,38	3,41
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 030	47,70	38,10	126,76	1027,51	1,83	170,03	908,9	9,85	189,88	728,88	209,25	12,58
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		400	13,61	12,77	67,56	441,92	0,2	8,61	84,36	2,76	371,51	325,69	66,01	1,46
<b>Итого за день</b>		2 020	92,22	76,11	298,77	2244,69	2,33	189,97	1136,12	16	879,87	1457,29	351,19	19,44

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** среда  
**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,13	20,49	47,47	493,57	0,2	3,73	907,08	4,04	34,29	358,82	74,47	2,07
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		635	38,47	25,68	89,59	743,1	0,29	38,94	977,29	5,15	201,57	493,37	109,83	6,26
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
234/М/ССЖ	Котлета рыбная лососевая с маслом, 100/5	105	16,87	18,31	20,66	315,17	0,2	0,59	42,17	6,01	25,54	170,66	34,02	1,35
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 045	35,30	34,51	144,86	1018,87	0,79	84,13	341,2	11,25	188,9	587,7	183,06	11,37
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		425	12,13	8,13	57,53	364,84	0,34	95,04	44,3	1,51	79,86	149,44	41,64	4,64
<b>Итого за день</b>		2 105	85,90	68,32	291,98	2126,81	1,42	218,11	1362,79	17,91	470,33	1230,51	334,53	22,27

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		615	21,07	24,72	82,33	641,83	0,36	14,31	243,1	1,66	322,05	436,36	141,68	8,24
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	6,25	10,36	16,44	180,73	0,23	15,89	231,55	2,95	54,09	136,98	40,18	2,22
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	0,08	0,19	74,71	0,63	154,93	213	21,18	0,76
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 040	40,06	35,99	139,20	1021,36	0,66	70,91	470,49	10,53	326,37	591,12	151,27	10,55
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	19,49	14,83	28,60	341,27	0,12	181,92	120,05	0,64	386,49	383,52	74,66	1,54
<b>Итого за день</b>		2 030	80,62	75,54	250,13	2004,46	1,14	267,14	833,64	12,83	1034,91	1411	367,61	20,33

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	105	9,44	18,59	0,80	225,79	0,18	0,00	22,50	0,29	15,28	122,43	15,69	1,05
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		625	24,79	23,33	97,37	719,6	0,42	6,3	46,62	2,4	184,45	352,45	83,52	6,33
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 250/20	270	6,32	4,77	18,03	140,66	0,17	22,13	211,19	1,78	30,34	112,55	35,11	1,3
263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	280	28,88	18,55	21,37	369,87	1,05	59,8	330,8	2,96	44,56	346,85	69,93	5,44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 040	43,57	29,96	113,72	886,27	1,46	129,28	825,09	8,75	159,95	635,86	173,98	12,68
<b>Полдник</b>														
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,65	1,54	118,05	82,5	14,45	2,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		355	9,47	10,89	34,32	276,86	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64
<b>Итого за день</b>		2 020	77,83	64,18	245,41	1882,73	1,98	170,68	984,37	13,2	488,53	1095,56	288,86	24,65

Расчёт химико-энергетических характеристик типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа (возрастная категория 12-18 лет)

## Выполнение нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ПНЖК Омега-3
		Белки	в т.ч. белки жив.происх	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за: Завтрак	12 405	516,45	320,20	483,99	1 688,09	13 314,98	2 932,80	7,24	528,05	7 477,80	58,49	5 873,38	8 345,72	1 933,44	136,64	2,41
Среднее значение	620	25,85	16,00	24,20	84,40	665,75	146,64	0,36	26,40	373,89	2,92	293,67	417,29	96,67	6,83	0,12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		29%	62%	26%	22%	24%	49%	26%	38%	42%	22%	24%	35%	32%	38%	10%

Итого за: Обед	20 875	814,18	545,50	729,55	2 723,90	20 431,14	1 774,80	23,84	2 158,00	22 903,61	193,71	3 800,52	13 009,89	4 011,40	267,58	7,48
Среднее значение	1044	40,71	27,28	36,48	136,20	1021,56	88,74	1,19	107,90	1145,18	6,69	190,03	650,49	200,57	13,38	0,37
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		45%	67%	40%	36%	38%	30%	85%	154%	127%	51%	16%	54%	67%	74%	31%

Итого за: Полдник	7 720	281,34	171,59	257,37	1015,91	7 647,82	574,73	3,69	1 364,54	1 597,79	41,63	5 157,83	5 019,74	1 101,65	61,55	1,70
Среднее значение	386	14,07	8,58	12,87	50,80	382,39	57,47	0,18	68,23	79,89	2,08	257,89	250,99	55,08	3,08	0,17
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		16%	61%	14%	13%	14%	19%	13%	97%	9%	16%	21%	21%	18%	17%	14%
Итого за весь период	41 000	1 612	1 037	1 471	5 428	41 394	5 857	35	4 051	31 979	294	14 832	26 375	7 046	466	11,59
Среднее значение	2 050	81	52	74	271	2 070	293	2	203	1 599	15	742	1 319	352	23	0,66
100 % Норма СанПиН		90	не менее 60%	92	383	2 720	300	1	70	900	13	1 200	1 200	300	18	1,2
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		90%	64%	80%	71%	76%	98%	124%	289%	178%	115%	62%	110%	117%	129%	55%

## Выполнение требований профилактической медицины

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ПНЖК Омега-3
		Белки	в т.ч. белки жив.происх	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за: Завтрак	12 405	516,45	320,20	483,99	1 688,09	13 314,98	2 932,80	7,24	528,05	7 477,80	58,49	5 873,38	8 345,72	1 933,44	136,64	2,41
Среднее значение	620	25,85	16,00	24,20	84,40	665,75	146,64	0,36	26,40	373,89	2,92	293,67	417,29	96,67	6,83	0,12
Выполнение, % от суточной нормы		24%	62%	20%	21%	22%	49%	36%	38%	42%	22%	24%	35%	32%	38%	10%

Итого за: Обед	20 875	814,18	545,50	729,55	2 723,90	20 431,14	1 774,80	23,84	2 158,00	22 903,61	193,71	3 800,52	13 009,89	4 011,40	267,58	7,48
Среднее значение	1044	40,71	27,28	36,48	136,20	1021,56	88,74	1,19	107,90	1145,18	6,69	190,03	650,49	200,57	13,38	0,37
Выполнение, % от суточной нормы		37%	67%	30%	35%	33%	30%	119%	154%	127%	51%	16%	54%	67%	74%	31%

Итого за: Полдник	7 720	281,34	171,59	257,37	1015,91	7 647,82	574,73	3,69	1 364,54	1 597,79	41,63	5 157,83	5 019,74	1 101,65	61,55	1,70
Среднее значение	386	14,07	8,58	12,87	50,80	382,39	57,47	0,18	68,23	79,89	2,08	257,89	250,99	55,08	3,08	0,17
Выполнение, % от суточной нормы		13%	61%	11%	13%	12%	19%	18%	97%	9%	16%	21%	21%	18%	17%	14%
Итого за весь период	41 000	1 612	1 037	1 471	5 428	41 394	5 857	35	4 051	31 979	294	14 832	26 375	7 046	466	11,59
Среднее значение	2 050	81	52	74	271	2 070	293	2	203	1 599	15	742	1 319	352	23	0,66
100 % Норма		109	не менее 60%	121	393	3 079	300	1	70	900	13	1 200	1 200	300	18	1,2
Выполнение, % от суточной нормы		74%	64%	61%	69%	67%	98%	200%	290%	178%	115%	62%	110%	117%	128%	55%

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню (организованного) питания для общеобразовательных учреждений г.Петропавловск-Камчатский возрастная категория 12-18 лет.**

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак					Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
Наименова	Пищевые			Энергетич	Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	Б	Ж	У								
понедельник 1	20,39	25,77	82,17	648,63	23%	28%	21%	24%	13%	36%	51%
вторник 1	39,51	24,48	75,78	690,70	44%	27%	20%	25%	23%	32%	44%
среда 1	22,7	18,88	87,27	615,69	25%	21%	23%	23%	15%	28%	57%
четверг 1	18,67	22,8	64,67	544,7	21%	25%	17%	20%	14%	38%	47%
пятница 1	25,88	26,23	75,15	642,73	29%	29%	20%	24%	16%	37%	47%
понедельник 2	18,56	23,93	80,49	615,67	21%	26%	21%	23%	12%	35%	52%
вторник 2	39,37	24,95	82,85	720,53	44%	27%	22%	26%	22%	31%	46%
среда 2	26,08	24,81	91,43	698,24	29%	27%	24%	26%	15%	32%	52%
четверг 2	18,2	23,64	86,23	636,43	20%	26%	23%	23%	11%	33%	54%
пятница 2	22,27	25,87	90,63	705,72	25%	28%	24%	26%	13%	33%	51%
понедельник 3	18,36	21,64	87,38	623,73	20%	24%	23%	23%	12%	31%	56%
вторник 3	42,15	29,05	88,16	792,05	47%	32%	23%	29%	21%	33%	45%
среда 3	22,31	23,19	71,46	587,2	25%	25%	19%	22%	15%	36%	49%
четверг 3	18,67	22,8	64,67	544,7	21%	25%	17%	20%	14%	38%	47%
пятница 3	29,95	23,41	98,92	731,19	33%	25%	26%	27%	16%	29%	54%
понедельник 4	18,19	23,57	87,09	637,27	20%	26%	23%	23%	11%	33%	55%
вторник 4	30,91	25,24	104,45	775,26	34%	27%	27%	29%	16%	29%	54%
среда 4	38,47	25,68	89,59	743,10	43%	28%	23%	27%	21%	31%	48%
четверг 4	21,07	24,72	82,33	641,83	23%	27%	21%	24%	13%	35%	51%
пятница 4	24,79	23,33	97,37	719,60	28%	25%	25%	26%	14%	29%	54%
Среднее	25,82	24,20	84,40	665,8	29%	26%	22%	24%	16%	33%	51%

Обед					Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
Наименова	Пищевые			Энергетич	Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	Б	Ж	У								
онедельник 1	40,82	40,9	133,81	1 051,88	45%	44%	35%	39%	16%	35%	51%
вторник 1	41,30	39,06	144,89	1 084,83	46%	42%	38%	40%	15%	32%	53%
среда 1	41,63	44,47	142,78	1 122,74	46%	48%	37%	41%	15%	36%	51%
четверг 1	38,09	30,88	143,63	994,17	42%	34%	38%	37%	15%	28%	58%
пятница 1	44,67	32,22	121,74	941,54	50%	35%	32%	35%	19%	31%	52%
онедельник 2	47,5	38,99	153,95	1 142,18	53%	42%	40%	42%	17%	31%	54%
вторник 2	41,62	24,80	140,87	944,65	46%	27%	37%	35%	18%	24%	60%
среда 2	35,08	29,28	132,88	918,65	39%	32%	35%	34%	15%	29%	58%
четверг 2	40,17	41,60	142,68	1 090,97	45%	45%	37%	40%	15%	34%	52%
пятница 2	41,75	37,37	117,48	957,91	46%	41%	31%	35%	17%	35%	49%
онедельник 3	40,43	43,60	137,75	1 089,83	45%	47%	36%	40%	15%	36%	51%
вторник 3	36,81	41,64	123,80	997,90	41%	45%	32%	37%	15%	38%	50%
среда 3	34,88	36,05	161,76	1 090,85	39%	39%	42%	40%	13%	30%	59%
четверг 3	47,50	39,33	133,67	1 075,04	53%	43%	35%	40%	18%	33%	50%
пятница 3	35,79	37,20	131,57	980,69	40%	40%	34%	36%	15%	34%	54%
онедельник 4	39,54	33,62	136,10	993,30	44%	37%	36%	37%	16%	30%	55%
вторник 4	47,70	38,1	126,76	1 027,51	53%	41%	33%	38%	19%	33%	49%
среда 4	35,30	34,51	144,86	1 018,87	39%	38%	38%	37%	14%	30%	57%
четверг 4	40,06	35,99	139,20	1 021,36	45%	39%	36%	38%	16%	32%	55%
пятница 4	43,57	29,96	113,72	886	48%	33%	30%	33%	20%	30%	51%
Среднее	40,71	36,48	136,20	1 021,56	45%	40%	36%	38%	16%	32%	53%

жучное питание

Наименова	Пищевые			Энергетич
	Б	Ж	У	
онедельник 1	14,81	14,59	59,73	430,94
вторник 1	10,84	8,06	44,54	303,13
среда 1	21,69	13,03	39,5	374,27
четверг 1	12,81	9,85	65,39	409,96
пятница 1	14,41	16,52	66,04	483,79
онедельник 2	10,15	13,42	43,32	332,69
вторник 2	13,81	12,57	60,26	416,92
среда 2	11,18	8,13	55,68	347,34
четверг 2	19,29	15,03	35,9	366,27
пятница 2	9,47	10,89	34,32	276,86
онедельник 3	15,76	14,59	61,58	448,44
вторник 3	10,64	8,26	51,84	328,13
среда 3	21,89	12,83	32,2	349,27
четверг 3	14,78	22,84	61,09	506,94
пятница 3	14,56	16,72	74,89	515,29
онедельник 4	10,55	13,42	41,62	332,69
вторник 4	13,61	12,77	67,56	441,92
среда 4	12,13	8,13	57,53	364,84
четверг 4	19,49	14,83	28,6	341,27
пятница 4	9,47	10,89	34,32	276,86
Среднее	14,07	12,87	50,8	382,39

Выполнение БЖУ

Б	Ж	У	ЭЦ
16%	16%	16%	16%
12%	9%	12%	11%
24%	14%	10%	14%
14%	11%	17%	15%
16%	18%	17%	18%
11%	15%	11%	12%
15%	14%	16%	15%
12%	9%	15%	13%
21%	16%	9%	13%
11%	12%	9%	10%
18%	16%	16%	16%
12%	9%	14%	12%
24%	14%	8%	13%
16%	25%	16%	19%
16%	18%	20%	19%
12%	15%	11%	12%
15%	14%	18%	16%
13%	9%	15%	13%
22%	16%	7%	13%
11%	12%	9%	10%
16%	14%	13%	14%

Соотношение БЖУ

Б	Ж	У
14%	30%	55%
14%	24%	59%
23%	31%	42%
12%	22%	64%
12%	31%	55%
12%	36%	52%
13%	27%	58%
13%	21%	64%
21%	37%	39%
14%	35%	50%
14%	29%	55%
13%	23%	63%
25%	33%	37%
12%	41%	48%
11%	29%	58%
13%	36%	50%
12%	26%	61%
13%	20%	63%
23%	39%	34%
14%	35%	50%
15%	30%	53%



**Суточная потребность для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь) для возрастной категории 12-18 лет в осенне-зимне-весенний период**

Суточная потребность для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь) для возрастной категории 7-11 лет в осенне-зимне-весенний период	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, Ккал	
	<b>109</b>		<b>121</b>		<b>393</b>		<b>3079</b>	
Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ЗАВТРАКОВ (оптимальное содержание 20-25% от суточного рациона)								
	грамм	%	грамм	%	грамм	%	Ккал	%
1 день	20,39	19%	25,77	21%	82,17	21%	648,63	21%
2 день	39,51	36%	24,48	20%	75,78	19%	690,70	22%
3 день	22,7	21%	18,88	16%	87,27	22%	615,69	20%
4 день	18,67	17%	22,8	19%	64,67	16%	544,7	18%
5 день	25,88	24%	26,23	22%	75,15	19%	642,73	21%
6 день	18,56	17%	23,93	20%	80,49	20%	615,67	20%
7 день	39,37	36%	24,95	21%	82,85	21%	720,53	23%
8 день	26,08	24%	24,81	21%	91,43	23%	698,24	23%
9 день	18,2	17%	23,64	20%	86,23	22%	636,43	21%
10 день	22,27	20%	25,87	21%	90,63	23%	705,72	23%
11 день	18,36	17%	21,64	18%	87,38	22%	623,73	20%
12 день	42,15	39%	29,05	24%	88,16	22%	792,05	26%
13 день	22,31	20%	23,19	19%	71,46	18%	587,2	19%
14 день	18,67	17%	22,8	19%	64,67	16%	544,7	18%
15 день	29,95	27%	23,41	19%	98,92	25%	731,19	24%
16 день	18,19	17%	23,57	19%	87,09	22%	637,27	21%
17 день	30,91	28%	25,24	21%	104,45	27%	775,26	25%
18 день	38,47	35%	25,68	21%	89,59	23%	743,10	24%
19 день	21,07	19%	24,72	20%	82,33	21%	641,83	21%
20 день	24,79	23%	23,33	19%	97,37	25%	719,60	23%
<b>среднее</b>	<b>25,82</b>	<b>24%</b>	<b>24,20</b>	<b>20%</b>	<b>84,40</b>	<b>21%</b>	<b>665,8</b>	<b>22%</b>

Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из требований			
Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Энергетическая ценность,
<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
13%	36%	51%	99%
23%	32%	44%	99%
15%	28%	57%	99%
14%	38%	47%	99%
16%	37%	47%	100%
12%	35%	52%	99%
22%	31%	46%	99%
15%	32%	52%	99%
11%	33%	54%	99%
13%	33%	51%	97%
12%	31%	56%	99%
21%	33%	45%	99%
15%	36%	49%	99%
14%	38%	47%	99%
16%	29%	54%	99%
11%	33%	55%	99%
16%	29%	54%	99%
21%	31%	48%	100%
13%	35%	51%	99%
14%	29%	54%	97%
<b>16%</b>	<b>33%</b>	<b>51%</b>	<b>99%</b>

Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ОБЕДОВ (оптимальное содержание 30-35% от суточного рациона)								
	грамм	%	грамм	%	грамм	%	грамм	%
1 день	40,82	37%	40,9	34%	133,81	34%	1051,88	34%
2 день	41,30	38%	39,06	32%	144,89	37%	1084,83	35%
3 день	41,63	38%	44,47	37%	142,78	36%	1122,74	36%
4 день	38,09	35%	30,88	26%	143,63	37%	994,17	32%
5 день	44,67	41%	32,22	27%	121,74	31%	941,54	31%
6 день	47,5	44%	38,99	32%	153,95	39%	1142,18	37%
7 день	41,62	38%	24,80	20%	140,87	36%	944,65	31%
8 день	35,08	32%	29,28	24%	132,88	34%	918,65	30%
9 день	40,17	37%	41,60	34%	142,68	36%	1090,97	35%
10 день	41,75	38%	37,37	31%	117,48	30%	957,91	31%
11 день	40,43	37%	43,60	36%	137,75	35%	1089,83	35%
12 день	36,81	34%	41,64	34%	123,80	32%	997,90	32%
13 день	34,88	32%	36,05	30%	161,76	41%	1090,85	35%
14 день	47,50	44%	39,33	33%	133,67	34%	1075,04	35%
15 день	35,79	33%	37,20	31%	131,57	33%	980,69	32%
16 день	39,54	36%	33,62	28%	136,10	35%	993,30	32%
17 день	47,70	44%	38,1	31%	126,76	32%	1027,51	33%
18 день	35,30	32%	34,51	29%	144,86	37%	1018,87	33%
19 день	40,06	37%	35,99	30%	139,20	35%	1021,36	33%
20 день	43,57	40%	29,96	25%	113,72	29%	886	29%
<b>среднее</b>	<b>40,71</b>	<b>37%</b>	<b>36,48</b>	<b>30%</b>	<b>136,20</b>	<b>35%</b>	<b>1021,56</b>	<b>33%</b>

15	35	50	100
16%	35%	51%	101%
15%	32%	53%	101%
15%	36%	51%	101%
15%	28%	58%	101%
19%	31%	52%	101%
17%	31%	54%	101%
18%	24%	60%	101%
15%	29%	58%	102%
15%	34%	52%	101%
17%	35%	49%	102%
15%	36%	51%	101%
15%	38%	50%	102%
13%	30%	59%	102%
18%	33%	50%	100%
15%	34%	54%	102%
16%	30%	55%	101%
19%	33%	49%	101%
14%	30%	57%	101%
16%	32%	55%	102%
20%	30%	51%	101%
<b>16%</b>	<b>32%</b>	<b>53%</b>	<b>101%</b>

Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ПОЛДНИКОВ (оптимальное содержание 10-15% от суточного рациона)								
	грамм	%	грамм	%	грамм	%	грамм	%
1 день	14,81	14%	14,59	12%	59,73	15%	430,94	14%
2 день	10,84	10%	8,06	7%	44,54	11%	303,13	10%
3 день	21,69	20%	13,03	11%	39,50	10%	374,27	12%
4 день	12,81	12%	9,85	8%	65,39	17%	409,96	13%
5 день	14,41	13%	16,52	14%	66,04	17%	483,79	16%
6 день	10,15	9%	13,42	11%	43,32	11%	332,69	11%
7 день	13,81	13%	12,57	10%	60,26	15%	416,92	14%
8 день	11,18	10%	8,13	7%	55,68	14%	347,34	11%
9 день	19,29	18%	15,03	12%	35,90	9%	366,27	12%
10 день	9,47	9%	10,89	9%	34,32	9%	276,86	9%
11 день	15,76	14%	14,59	12%	61,58	16%	448,44	15%
12 день	10,64	10%	8,26	7%	51,84	13%	328,13	11%
13 день	21,89	20%	12,83	11%	32,20	8%	349,27	11%
14 день	14,78	14%	22,84	19%	61,09	16%	506,94	16%
15 день	14,56	13%	16,72	14%	74,89	19%	515,29	17%
16 день	10,55	10%	13,42	11%	41,62	11%	332,69	11%
17 день	13,61	12%	12,77	11%	67,56	17%	441,92	14%
18 день	12,13	11%	8,13	7%	57,53	15%	364,84	12%
19 день	19,49	18%	14,83	12%	28,60	7%	341,27	11%
20 день	9,47	9%	10,89	9%	34,32	9%	276,86	9%
<b>среднее</b>	<b>14,07</b>	<b>13%</b>	<b>12,87</b>	<b>11%</b>	<b>50,80</b>	<b>13%</b>	<b>382,39</b>	<b>12%</b>

	15	35	50	100
	14%	30%	55%	100%
	14%	24%	59%	97%
	23%	31%	42%	97%
	12%	22%	64%	98%
	12%	31%	55%	97%
	12%	36%	52%	101%
	13%	27%	58%	98%
	13%	21%	64%	98%
	21%	37%	39%	97%
	14%	35%	50%	99%
	14%	29%	55%	98%
	13%	23%	63%	99%
	25%	33%	37%	95%
	12%	41%	48%	100%
	11%	29%	58%	99%
	13%	36%	50%	99%
	12%	26%	61%	99%
	13%	20%	63%	96%
	23%	39%	34%	95%
	14%	35%	50%	99%
	<b>15%</b>	<b>30%</b>	<b>53%</b>	<b>98%</b>

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За день					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		275,50	400,83	-125,33	68,73
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	217,00	530	-313	40,94
Творог	1,07	44,20	60	-16	73,67
Сметана	7,00	13,70	10	4	137,00
Сыр твердый	0,66	12,85	15	-2	85,67
Мясо жилованное	1,00	69,75	78	-8	89,42
Субпродукты 1 категории	1,16	7,10	40	-33	17,75
Колбасные изделия	0,80	11,50	0	12	
Птица - цыплята-бройлер	1,27	74,46	53	21	140,49
Рыба филе	1,40	18,14	77	-59	23,56
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	23,84	40	-16	59,59
<b>Овощи и картофель</b>		<b>230,02</b>	<b>306</b>	<b>-75</b>	<b>75,29</b>
Картофель (нетто)	1,00	166,39	187	-21	88,98
Овощи, зелень	2,70	171,81	320	-148	53,69
<b>Соки и фрукты</b>		<b>461,83</b>	<b>581</b>	<b>-119</b>	<b>79,49</b>
Фрукты свежие	1,00	326,60	185	142	176,54
Фрукты сухие	0,15	10,29	26	-16	39,56
Соки	0,90	60,00	200	-140	30,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0,00	0	0	0,00
<b>Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые</b>		<b>262,04</b>	<b>409</b>	<b>-147</b>	<b>64,13</b>
Хлеб ржаной	1,50	60,00	120	-60	50,00
Хлеб пшеничный	1,00	73,45	200	-127	36,73
Крупы, бобовые	0,70	46,15	50	-4	92,30
Макаронные изделия	0,70	19,00	20	-1	95,00
Мука пшеничная	0,70	38,86	20	19	194,30
<b>Продукты жировой группы</b>		<b>0,00</b>			
Масло коровье сладкосливочное	2,40	17,35	35	-18	49,57
Мargarин		0,05	0	0	#ДЕЛ/0!
Масло растительное		17,78	18	0	98,75
<b>Сахар и конд. изделия</b>		<b>33,47</b>	<b>45</b>	<b>-12</b>	<b>74,37</b>
Сахар	1,00	33,47	35	-2	95,61
Кондитерские изделия	1,50	0,00	15	-15	0,00
<b>Прочие</b>		<b>0,00</b>			
Чай		1,10	2,0	-1	55,00
Кофейный напиток		0,80	1,2	0	66,67
Дрожжи хлебопекарные		0,63	0,3	0	210,00
Соль		3,59	5,0	-1	71,70
Крахмал		0,00	4,0	-4	0,00
Специи		0,00	2,0	-2	0,00
<b>Итого</b>		<b>1539,84</b>	<b>2348,50</b>		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Завтрак					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		102,6	400,83	-298,20	25,60
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	84,2	530	-446	15,89
Творог	1,07	29,2	60	-31	48,58
Сметана	7,00	1,6	10	-8	15,50
Сыр твердый	0,66	8,3	15	-7	55,00
Мясо жилованное	1,00	6,0	78	-72	7,69
Субпродукты 1 категории	1,16	0,9	40	-39	2,13
Колбасные изделия	0,80	10,0	0	10	
Птица - цыплята-бройлер	1,27	21,4	53	-32	40,31
Рыба филе	1,40	2,1	77	-75	2,73
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	16,7	40	-23	41,84
<b>Овощи и картофель</b>		<b>37,6</b>	<b>306</b>	<b>-268</b>	<b>12,32</b>
Картофель (нетто)	1,00	31,2	187	-156	16,68
Овощи, зелень	2,70	17,4	320	-303	5,44
<b>Соки и фрукты</b>		<b>118,9</b>	<b>581</b>	<b>-462</b>	<b>20,47</b>
Фрукты свежие	1,00	106,3	185	-79	57,46
Фрукты сухие	0,15	1,9	26	-24	7,25
Соки	0,90	0,0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0	0	0,00
<b>Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые</b>		<b>93,3</b>	<b>409</b>	<b>-315</b>	<b>22,83</b>
Хлеб ржаной	1,50	0,0	120	-120	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	36,8	200	-163	18,38
Крупы, бобовые	0,70	21,6	50	-28	43,10
Макаронные изделия	0,70	7,2	20	-13	36,00
Мука пшеничная	0,70	10,8	20	-9	54,00
<b>Продукты жировой группы</b>					
Масло коровье сладкосливочное	2,40	10,3	35	-25	29,29
Мargarин		0,1	0	0	#ДЕЛ/0!
Масло растительное		2,6	18	-15	14,17
<b>Сахар и конд. изделия</b>		<b>17,0</b>	<b>45</b>	<b>-28</b>	<b>37,81</b>
Сахар	1,00	17,0	35	-18	48,61
Кондитерские изделия	1,50	0,0	15	-15	0,00
<b>Прочие</b>					
Чай		0,8	2,0	-1	40,00
Кофейный напиток		0,8	1,2	0	66,67
Дрожжи хлебопекарные		0,2	0,3	0	66,67
Соль		0,6	5,0	-4	11,80
Крахмал		0,0	4,0	-4	0,00
Специи		0,0	2,0	-2	0,00
<b>Итого</b>		<b>445,6</b>	<b>2348,50</b>		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Обед					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		122,61	400,83	-278,22	
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	4,2	530	-526	
Творог	1,07	0,0	60	-60	
Сметана	7,00	11,2	10	1	
Сыр твердый	0,66	1,6	15	-13	
Мясо жилованное	1,00	58,4	78	-20	
Субпродукты 1 категории	1,16	6,3	40	-34	
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	
Птица - цыплята-бройлер	1,27	53,1	53	0	
Рыба филе	1,40	14,5	77	-62	
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	2,9	40	-37	
<b>Овощи и картофель</b>		<b>192</b>	<b>306</b>	<b>-113</b>	
Картофель (нетто)	1,00	135,2	187	-52	
Овощи, зелень	2,70	153,5	320	-167	
<b>Соки и фрукты</b>		<b>185</b>	<b>581</b>	<b>-395</b>	
Фрукты свежие	1,00	109	185	-76	
Фрукты сухие	0,15	8	26	-18	
Соки	0,90	20	200	-180	
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	
<b>Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые</b>		<b>132</b>	<b>409</b>	<b>-277</b>	
Хлеб ржаной	1,50	60,0	120	-60	
Хлеб пшеничный	1,00	32,7	200	-167	
Крупы, бобовые	0,70	23,1	50	-27	
Макаронные изделия	0,70	11,8	20	-8	
Мука пшеничная	0,70	6,4	20	-14	
<b>Продукты жировой группы</b>					
Масло коровье сладкосливочное	2,40	4,0	35	-31	
Мargarин		0,0	0	0	
Масло растительное		13,4	18	-5	
<b>Сахар и конд. изделия</b>		<b>11</b>	<b>45</b>	<b>-34</b>	
Сахар	1,00	10,6	35	-24	
Кондитерские изделия	1,50	0,0	15	-15	
<b>Прочие</b>					
Чай		0,0	2,0	-2	
Кофейный напиток		0,0	1,2	-1	
Дрожжи хлебопекарные		0,0	0,3	0	
Соль		2,6	5,0	-2	
Крахмал		0,0	4,0	-4	
Специи		0,0	2,0	-2	
<b>Итого</b>		<b>742,30</b>	<b>2348,50</b>		

<b>% выполнения 2.3/2.4 3590-20</b>
<b>30,59</b>
0,79
0,00
112,00
10,33
74,81
15,63
100,18
18,88
7,25
<b>62,85</b>
72,29
47,95
<b>31,89</b>
58,86
31,15
10,00
0,00
<b>32,23</b>
50,00
16,34
46,20
59,00
32,00
11,43
<b>#ДЕЛ!0!</b>
74,58
<b>23,44</b>
30,14
0,00
0,00
0,00
0,00
52,30
0,00
0,00

**Обоснование потребности содержания и соотношения макроэлементов обучающихся в общеобразовательных организациях г. Пензы**

**Осенний, зимний, весенний сезон**

<b>Наименование показателей</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
Нормативные показатели СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (суточная потребность без учета тепловых потерь)	90	92	383	2720
Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,1	30%	56%	100%
Нормативные показатели МР 2.3.1 0253-21 (средние значения, суточная потребность с учетом тепловых потерь)	76,0	85	370	2550
Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР МР 2.3.1 0253-21	0,1	30%	58%	100%
Оптимальное соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона для детей в соответствии с МР 2.3.1 0253-21	12-15%	25-35%	55-60%	

Нормативные показатели МР 2.4.5 0146-19 Арктика (средние значения, суточная потребность с учетом тепловых потерь) с учетом 10% дополнительной потребности	96,0	116	387	2881
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР 2.4.5 0146-19	0,1	36%	54%	103%
Адекватная суточная потребность для пришлого населения Крайнего Севера (приравненных местностей) с учетом требований профилактической медицины (без учета тепловых потерь)	111,0	115	375	2992
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины	0,2	35%	50%	100%

<b>Показатели рациона завтраков типового меню</b>	<b>25,8</b>	<b>24,20</b>	<b>84,40</b>	<b>665,75</b>
Соотношение доли макронутриентов в фактическом рационе завтраков	15,5%	32,7%	50,7%	

<b>Показатели рациона обедов типового меню</b>	<b>40,7</b>	<b>36,48</b>	<b>136,20</b>	<b>1021,56</b>

Соотношение доли макронутриентов в фактическом рационе обедов	15,9%	32,1%	53,3%	
---------------------------------------------------------------------	-------	-------	-------	--

<b>Показатели рациона полдников типового меню</b>	<b>14,1</b>	<b>12,87</b>	<b>50,80</b>	<b>382,39</b>
Соотношение доли макронутриентов в фактическом рационе полдников	14,7%	30,3%	53,1%	



Приложение №10

**риентов в калорийности рациона  
тропавловск-Камчатский**

<b>Примечание</b>
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не установлена дополнительная потребность для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним
В методических рекомендациях МР 2.3.1 0253-21 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации предусмотрена дополнительная 15% потребность на адаптацию к холодному климату (для взрослых категорий пришлого населения)

MP 2.4.5 0146-19 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации" предусмотрена дополнительная потребность для пришлого населения на адаптацию к холодному климату и скорректировано соотношение доли макронутриентов в рационе применительно к северному типу метаболизма

Потребность сформулирована исходя требований профилактической медицины, экстраполируя показатели MP 2.3.1 0253-21, MP 2.4.5 0146-19 применительно к возрастной группе 12-18 лет пришлого населения в местностях приравненных к районам Крайнего Севера

**Обоснование потребности содержания и соотношения макронутри  
обучающихся в общеобразовательных организациях г. Пету**

**Летний сезон**

<b>Наименование показателей</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
Нормативные показатели СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (суточная потребность без учета тепловых потерь)	90	92	383	2720
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13%	30%	56%	100%
Нормативные показатели МР 2.3.1 0253-21 (средние значения, суточная потребность с учетом тепловых потерь)	76	85	370	2550
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР МР 2.3.1 0253-21	12%	30%	58%	100%
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона для детей в соответствии с МР 2.3.1 0253-21	12-15%	25-35%	55-60%	

Нормативные показатели МР 2.4.5 0146-19 Арктика (средние значения, суточная потребность с учетом тепловых потерь) с учетом 5% дополнительной потребности	85	95	410	2837
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР 2.4.5 0146-19	12%	30%	58%	100%
Адекватная суточная потребность для пришлого населения Крайнего Севера (приравненных местностей) с учетом требований профилактической медицины (без учета тепловых потерь)	95	97	402	2856
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины	13%	31%	56%	100%

Приложение №11

**иентов в калорийности рациона  
ропавловск-Камчатский**

<b>Примечание</b>
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не установлена дополнительная потребность для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним
В методических рекомендациях МР 2.3.1 0253-21 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации предусмотрена дополнительная 15% потребность на адаптацию к холодному климату (для взрослых категорий пришлого населения)

MP 2.4.5 0146-19 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации" предусмотрена дополнительная потребность для пришлового населения на адаптацию к холодному климату и скорректировано соотношение доли макронутриентов в рационе применительно к северному типу метаболизма

Потребность сформулирована исходя требований профилактической медицины, экстраполируя показатели MP 2.3.1 0253-21, MP 2.4.5 0146-19 применительно к возрастной группе 12-18 лет пришлового населения в местностях приравненных к районам Крайнего Севера

Вариант реализации сезонных замен типового 20-ти дневного основного (с  
организациях г. Петра

№ рецептуры	Наименование блюда	№ рецептуры
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	69/М/ССЖ
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	64/К
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	50/М
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	75/М
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	64/К/ССЖ
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	89/К/ССЖ
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	67/М
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	107/К
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	53/М/ССЖ
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	39/М
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	77/М/ССЖ
69/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	69/М/ССЖ
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	21/М
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови и огурца соленого	39/М/ССЖ
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	74/М
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	69/К
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	69/М/ССЖ
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	107/К
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	55/М
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	77/М/ССЖ

организованного питания) меню для обучающихся в общеобразовательных  
опавловск-Камчатский

Наименование блюда	Примечание
Винегрет с сельдью	В сезонной замене не нуждается
Салат из морской капутсы	
Салат из свеклы с сыром и чесноком	
Икра морковная	
Салат из морской капусты с морковью и яйцом	В сезонной замене не нуждается
Салат картофельный с кальмаром	В сезонной замене не нуждается
Винегрет овощной	
Салат Столичный	
Салат из свеклы с зеленым горошком	В сезонной замене не нуждается
Салат картофельный с кукурузой и морковью	
Сельдь с картофелем	В сезонной замене не нуждается
Винегрет с морской капустой	В сезонной замене не нуждается
Салат из соленых огурцов	
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови и огурца соленого	В сезонной замене не нуждается
Икра овощная	
Салат из отварной моркови с сыром	
Винегрет с кальмаром	В сезонной замене не нуждается
Салат Столичный	
Салат из свеклы с солеными огурцами	
Сельдь с картофелем	



Тип блюда	Выход, грамм, не менее	№ рец.
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	182/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	69/М
Щи, борщи, супы овощные	250	99/М
Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	245/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	171/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	349/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	398/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	

Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пон</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	200	219/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	378/М
Выпечка	50	428/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	32/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	96/М
Блюда из субпродуктов с крупами, овощами, картофелем	280	284/М
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	406/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Вто</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом	100	234/М

Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	180	125/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	376/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	43/М
Щи, борщи, супы овощные	250	82/М
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	280	392/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	50	222/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Сре</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	210/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	172/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М

Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	24/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	98/М
Блюда из мяса птицы (порционные, мелкопорционные), в том числе с соусом	100	322/К
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	202/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	388/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	592/К
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Чет</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с соусом	100	394/М
Блюда (гарниры) из овощей	180	142/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	382/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	

Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	64/К
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	250	104/М
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	280	259/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	421/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пят</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	89/М

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	102/М
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	100	268/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	171/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	348/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обед</b>
Мучное кулинарное изделие	50	412/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Полдник</b>
		<b>Итого за Понедельник</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	200	219/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	378//М
Выпечка	50	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Завтрак</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	37/М
Щи, борщи, супы овощные	250	106/М
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	280	291/М

Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	388/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	398/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Вто</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из печени, мяса и печени (рубленные), в том числе с соусом	100	268/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	171/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	376/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	32/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	102/М
Блюда из рыбы (порционные, мелкопорционные), в том числе с соусом	100	232/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	180	128/М

Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	349/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	406/М
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Сре</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	53/М
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	250	82/М
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	100	266/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	202/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	342/М



Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	50	222/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Чет</b>
Блюда из мяса (колбасных изделий), в том числе с соусом	100	243/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	180	147/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	382/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	49/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	102/М
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	280	289/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	

Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Бутерброд	50	3/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	376/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пят</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	173/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	77/М
Щи, борщи, супы овощные	250	82/М
Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	260/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	171/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	349/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>

Выпечка	50	398/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пон</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	200	222/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	378/М
Выпечка	50	428/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	69/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	96/М
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	293/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	180	128/М
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	406/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Вто</b>

Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из мяса птицы (рубленные) в том числе с соусом	100	294/М
Блюда (гарниры) из овощей	180	142/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	376/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	24/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	102/М
Блюда из рыбы с крупами, картофелем, овощами	280	392/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	50	222/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Сре</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	210/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	172/М

Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	39/М
Щи, борщи, супы овощные	250	89/М
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	280	265/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	388/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Чет</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	100	256/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	202/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	382/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	20/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	96/М
Блюда из мяса птицы (порционные, мелкопорционные), в том числе с соусом	100	245/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	171/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	421/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пят</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	37/М
Щи, борщи, супы овощные	250	99/М
Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	251/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	180	147/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	348/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	412/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пон</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	200	394/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	378/М
Выпечка	50	428/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	69/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	102/М

Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	280	289/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	388/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	398/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Вто</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	280	291/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	376/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	24/М
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	250	104/М
Блюда из рыбы (рубленые), в том числе с соусом	100	234/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	180	128/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	349/М



Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	406/М
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Сре</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	173/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	32/М
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	250	84/М
Блюда из мяса птицы (порционные, мелкопорционные), в том числе с соусом	100	322/К
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	202/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	

Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	50	222/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	200	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Чет</b>
Блюда из мяса (колбасных изделий), в том числе с соусом	100	243/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	180	202/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	382/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	100	49/М
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	250	106/М
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	280	263/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Бутерброд	50	3/М

Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	200	376/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пят</b>

– Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию

**Примеры реализации типового 20-ти дневного меню с**

Вариант 1 (основное меню)		
Наименование блюд	Масса порции, грамм	№ рец.
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	210/М
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	174/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за 3</b>
Винегрет с сельдью	100	75/М
Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275	87/М
Бефстроганов из говядины	100	251/М
Каша гречневая рассыпчатая	180	202/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>1025</b>	<b>Итого за 5</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100	398/М
Ряженка 2,5%	200	

Груша	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>2 050</b>	<b>Итого за Г</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/30	230	394/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М
Булочка с маком	50	428/М
Груша	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>595</b>	<b>Итого за Г</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	34/М
Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10	260	113/М
Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным, 280/30	310	285/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>1040</b>	<b>Итого за Г</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	378/М
Киви	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>2 010</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Котлета Морячок с соусом сметанным, 100/30	130	239/М

Картофель отварной	180	147/М
Чай с шиповником, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>660</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из овощей с кукурузой	100	48/М
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	99/М
Пельмени мясные отварные с маслом, 280/5	285	263/М
Компот из черной смородины, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>1030</b>	<b>Итого за С</b>
Пудинг творожный	75	225/М
Йогурт питьевой	200	
Виноград	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ду - 1</b>	<b>2 065</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	50	210/М
Хлопья кукурузные с молоком	200	121/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М

Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	43/М
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	94/М
Куриное филе в сырном соусе	100	313/К
Макароны отварные	180	171/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>д</b>	<b>1020</b>	<b>Итого за С</b>
Пита с сыром	75	406/М
Сок фруктовый	200	
Банан	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>верг - 1</b>	<b>1 935</b>	<b>Итого за Ч</b>
Масло сливочное	10	14/М
Биточки из курицы	100	301/М
Рагу овощное	180	134/М
Какао на молоке, 200/11	200	379/М
Хлеб пшеничный	40	

Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>630</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	39/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	170	82/М
Жаркое по-домашнему	280	259/М
Морс из брусники, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>920</b>	<b>Итого за С</b>
Булочка сдобная с творогом	75	421/М
Снежок	200	
Апельсин	150	338/М
<b>дник</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ницу - 1</b>	<b>1 975</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	211/М
Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	182/М
Чай ягодный, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>615</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат картофельный с кальмаром	100	69/М



Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	265	116/М
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	279/М
Каша гречневая рассыпчатая	180	308/М
Компот из кураги, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>1045</b>	<b>Итого за С</b>
Пицца Школьная	80	592/К
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>2 040</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сырники из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	222/М
Чай с молоком, 200/11	200	379/М
Булочка с изюмом	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за З</b>	<b>590</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	32/М
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	89/М
Плов с отварной птицей, 100/180	280	291/М

Напиток витаминный, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>1020</b>	<b>Итого за С</b>
Блинчики с джемом	100	402/М
Варенец	200	
Киви	100	338/М
<b>дник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>рник - 2</b>	<b>2 010</b>	<b>Итого за Е</b>
Масло сливочное	10	14/М
Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	262/М
Каша гречневая рассыпчатая	180	202/М
Чай с шиповником, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>660</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	24/М
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	101/М
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	231/М
Картофельное пюре	180	125/М

Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>1010</b>	<b>Итого за С</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	412/М
Сок фруктовый	200	
Груша	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за С</b>	<b>2 045</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	172/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	422/К
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>550</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	20/М
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	99/М
Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	268/М
Макароны отварные	180	171/М
Компот из вишни, 200/11	200	356/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>1055</b>	<b>Итого за С</b>
Пудинг творожный	75	220/М
Ацидофилин	200	
Виноград	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>верг - 2</b>	<b>1 980</b>	<b>Итого за Ч</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5	105	243/М
Картофель запеченный по-деревенски	180	128/М
Какао на молоке, 200/11	200	414/К
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат витаминный /2 вариант/	100	37/М
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260	119/М
Рагу из овощей с курицей	280	289/М
Морс из брусники, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	

Яблоко	100	338/М
<b>д</b>	<b>1010</b>	<b>Итого за С</b>
Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	3/М
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
Груша	100	338/М
<b>дник</b>	<b>355</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ницу - 2</b>	<b>1 990</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	214/М
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	120/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за Э</b>
Сельдь с картофелем	100	24/М
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	104/М
Гуляш из говядины	100	256/М
Каша гречневая рассыпчатая	180	355/К
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>1025</b>	<b>Итого за С</b>

Блинчики с молоком сгущенным	100	403/М
Ряженка 2,5%	200	
Апельсин	150	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>450</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>2 100</b>	<b>Итого за Г</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/30	230	219/М
Чай с молоком, 200/11	200	376/М
Булочка с маком	50	428/М
Груша	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>595</b>	<b>Итого за Г</b>
Винегрет с морской капустой	100	20/М
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	113/М
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	288/М
Картофельное пюре	180	125/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>1025</b>	<b>Итого за Г</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	377/М
Виноград	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>1 995</b>	<b>Итого за Г</b>

Масло сливочное	10	14/М
Биточки из курицы	100	300/М
Рагу овощное	180	136/М
Чай с шиповником, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>630</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	77/М
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	96/М
Пельмени рыбные с маслом, 280/5	285	249/М
Компот из черной смородины, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>1015</b>	<b>Итого за С</b>
Пудинг творожный	75	242/К
Йогурт питьевой	200	
Киви	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ду - 3</b>	<b>2 020</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	50	210/М
Хлопья кукурузные с молоком	200	182/М

Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	69/М
Щи зеленые с курицей со сметаной, 250/15/10	275	97/М
Плов с говядиной	280	392/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>д</b>	<b>1025</b>	<b>Итого за С</b>
Круассан с сыром	75	592/К
Сок фруктовый	200	
Груша	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>верг - 3</b>	<b>1 940</b>	<b>Итого за Ч</b>
Масло сливочное	10	14/М
Соус болоньезе	100	266/М
Макароны отварные	180	199/М
Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>630</b>	<b>Итого за Э</b>



Салат из свежих огурцов	100	37/М
Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	260	98/М
Бефстроганов из куриного филе	100	322/К
Каша гречневая рассыпчатая	180	202/М
Морс из брусники, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>1010</b>	<b>Итого за С</b>
Булочка сдобная с творогом	75	410/М
Снежок	200	
Банан	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ницу - 3</b>	<b>2 015</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	173/М
Чай ягодный, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>615</b>	<b>Итого за Э</b>

Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	20/М
Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275	81/М
Поджарка из говядины	100	245/М
Картофель запеченный по-деревенски	180	128/М
Компот из кураги, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>1025</b>	<b>Итого за С</b>
Пицца Школьная	80	406/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Киви	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>2 020</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	219/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М
Булочка с кунжутом	50	428/М
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>590</b>	<b>Итого за Э</b>
Винегрет с кальмаром	100	53/М
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260	94/М

Рагу из овощей с курицей	280	291/М
Напиток витаминный, 200/11	200	352/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>1010</b>	<b>Итого за С</b>
Блинчики с джемом	100	398/М
Варенец	200	
Виноград	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Е</b>	<b>2 000</b>	<b>Итого за Е</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Плов с отварной птицей, 100/180	280	289/М
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Итого за З</b>	<b>635</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	32/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	89/М
Котлета рыбная (горбуша) с маслом, 100/5	105	237/М
Картофельное пюре	180	147/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>д</b>	<b>1025</b>	<b>Итого за С</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	412/М
Сок фруктовый	200	
Апельсин	150	338/М
<b>дник</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ду - 4</b>	<b>2 085</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	211/М
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	174/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>550</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	77/М
Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	99/М
Куриное филе в сырном соусе	100	293/М
Макаронны отварные	180	359/К
Компот из вишни, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	

Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>1020</b>	<b>Итого за С</b>
Пудинг творожный	75	325/К
Ацидофилин	200	
Киви	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>верг - 4</b>	<b>1 945</b>	<b>Итого за Ч</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5	105	243/М
Макароньы отварные	180	171/М
Какао на молоке, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>625</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат витаминный /2 вариант/	100	24/М
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	87/М
Рагу из овощей с говядиной	280	265/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>1020</b>	<b>Итого за С</b>
Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	5/М

Чай с шиповником, 200/11	200	382/М
Груша	100	338/М
<b>Итого за 1 полугодие</b>	<b>355</b>	<b>Итого за 1 полугодие</b>
<b>Итого за 4 полугодия</b>	<b>2 000</b>	<b>Итого за 4 полугодия</b>

и для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией

**основного (организованного) питания для обучающихся в общеобразов**

Вариант 2		
Наименование блюд	Масса порции, грамм	№ рец.
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	40	209/М
Каша вязкая пшеничная	200	182/М
Чай с сахаром	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за З</b>
Икра овощная	100	40/М
Щи из свежей капусты со сметаной	250	81/М
Поджарка из говядины	100	260/М
Макароны отварные	180	200/М
Компот из черной смородины, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Блинчики с джемом	100	403/М
Йогурт питьевой	200	

Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Понедельник - 1</b>	<b>2 005</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	15/М
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	222/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Булочка с кунжутом	50	428/М
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>Итого за З</b>
Салат "Летний"	100	17/М
Суп-лапша домашняя	250	98/М
Макаронник с субпродуктами с маслом сливочным, 280/5	285	262/К
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1005</b>	<b>Итого за С</b>
Круассан с сыром	75	412/М
Чай с молоком, 200/11	200	379/М
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Сторник - 1</b>	<b>1 970</b>	<b>Итого за Е</b>
Масло сливочное	10	14/М
Тефтели рыбные с соусом томатным, 90/30	120	235/М



Картофель запеченный по-деревенски	150	128/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за 3</b>
Салат витаминный /1 вариант/	100	63/М
Суп из овощей	250	89/М
Рагу из овощей с говядиной	280	265/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за 6</b>
Оладьи из творога	75	220/М
Ряженка 2,5%	200	
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за 6</b>
<b>Зреду - 1</b>	<b>1 995</b>	<b>Итого за 6</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	211/М
Суп молочный с крупой	200	173/М
Чай с джемом	200	378/М

Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из овощей	100	28/М
Рассольник	250	111/М
Индейка по-строгановски	100	323/К
Каша пшеничная рассыпчатая	180	356/К
Компот из сухофруктов, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	412/М
Сок фруктовый	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Толдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Четверг - 1</b>	<b>1 915</b>	<b>Итого за Ч</b>
Масло сливочное	10	14/М
Кнели из кур с рисом с соусом сметанным, 90/30	120	300/М
Пюре из тыквы	180	156/М
Напиток кофейный на молоке	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	

Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>Итого за 3</b>
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	77/М
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	99/М
Жаркое по-домашнему	280	263/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за 6</b>
Булочка сдобная с вишней	75	421/М
Варенец	200	
Виноград	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>425</b>	<b>Итого за 6</b>
<b>Пятницу - 1</b>	<b>2 075</b>	<b>Итого за 6</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный с сыром	40	209/М
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	120/М
Какао на молоке, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за 3</b>
Винегрет с морской капустой	100	20/М

Суп с рисом и томатом	250	119/М
Тефтели из говядины с томатным соусом, 90/30	120	266/М
Фасоль отварная с луком и томатом	180	202/М
Компот из вишни, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1020</b>	<b>Итого за С</b>
Пита с сыром	75	406/М
Чай с сахаром	200	377/М
Апельсин	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Понедельник - 2</b>	<b>2 020</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 170/30	200	394/М
Напиток кофейный на молоке	200	378//М
Булочка с маком	50	
Киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	49/М
Щи зеленые	250	104/М
Плов с отварной птицей	280	291/М

Компот из сухофруктов, 200/11	200	355/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Оладьи с изюмом с молоком сгущенным	100	398/М
Снежок	200	
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зторник - 2</b>	<b>1 960</b>	<b>Итого за Е</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сердце в соусе	100	242/М
Макароны отварные	180	171/М
Какао на молоке, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	53/М
Суп картофельный с рисом	250	96/М
Поджарка из рыбы	100	229/М
Картофель отварной	180	147/М

Компот из вишни, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Пицца Школьная	80	
Сок фруктовый	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зреда - 2</b>	<b>2 010</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	213/М
Хлопья кукурузные с молоком	200	182/М
Чай с медом	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих огурцов	100	24/М
Суп из овощей	250	88/М
Шницель из говядины с соусом сметанным, 80/30	110	374/М
Каша гречневая рассыпчатая	180	178/М
Кисель из апельсинов	200	342/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1010</b>	<b>Итого за С</b>
Сырники из творога и картофеля	75	325/К
Кефир	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Пятверг - 2</b>	<b>1 925</b>	<b>Итого за Ч</b>
Сосиски отварные	100	243/М
Картофельное пюре	180	125/М
Горячий шоколад	200	379/М
Хлеб пшеничный	40	
Банан	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	69/М
Суп с бобовыми	250	113/М
Рагу из овощей с курицей	280	289/М
Компот из кураги, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	

Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Бутерброд с сыром	50	13/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Яблоко	100	338/М
<b>Юлдник</b>	<b>350</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Пятницу - 2</b>	<b>1 970</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет с морковью	40	209/М
Суп молочный с макаронными изделиями	200	172/М
Чай с шиповником, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	39/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	99/М
Мясо тушеное	100	274/К
Рис, припущенный с томатом	180	202/м
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>



Оладьи с яблоками	100	398/М
Ацидофилин	200	
Груша	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>450</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Понедельник - 3</b>	<b>2 055</b>	<b>Итого за Г</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Запеканка из творога с соусом ягодным, 170/30	200	219/М
Чай с джемом	200	377/М
Булочка с изюмом	50	428/М
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих огурцов	100	32/М
Суп-лапша домашняя	250	116/М
Птица отварная с маслом сливочным, 100/5	105	245/М
Картофель отварной	180	147/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1005</b>	<b>Итого за С</b>
Круассан с сыром	75	592/К
Чай ягодный, 200/11	200	376/М
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Сторник - 3</b>	<b>1 945</b>	<b>Итого за Е</b>

Масло сливочное	10	14/М
Суфле из птицы с маслом сливочным, 100/5	105	301/М
Овощи припущенные	180	140/М
Какао на молоке, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>Итого за З</b>
Сельдь с картофелем	100	49/М
Рассольник ленинградский с рисом	250	94/М
Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	249/К
Компот из сухофруктов, 200/11	200	352/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Суфле из творога	75	225/М
Варенец	200	
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зреду - 3</b>	<b>2 010</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	40	210/М
Каша жидкая молочная манная	200	182/М

Чай с молоком, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за 3</b>
Винегрет с кальмаром	100	37/М
Суп картофельный	250	106/М
Пельмени мясные отварные с маслом, 280/5	285	259/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1005</b>	<b>Итого за 3</b>
Пита с сыром	75	406/М
Сок фруктовый	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за 3</b>
<b>Пятница - 3</b>	<b>1 920</b>	<b>Итого за 3</b>
Масло сливочное	10	14/М
Бифштекс рубленный с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	268/М
Пюре из бобовых с маслом	180	171/М
Чай ягодный, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>Итого за 3</b>

Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	32/М
Суп крестьянский с перловой крупой	250	111/М
Куриное филе в сырном соусе	100	293/М
Макароны отварные	180	199/М
Напиток витаминный, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Ватрушка с творогом	75	421/М
Йогурт питьевой	200	
Апельсин	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Пятницу - 3</b>	<b>2 025</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	174/М
Какао на молоке, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>Итого за З</b>

Салат из свежих огурцов	100	69/М
Борщ	250	89/М
Бефстроганов из говядины	100	277/К
Картофельное пюре	180	311/М
Компот из вишни, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	592/К
Чай с шиповником, 200/11	200	382/М
банан	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Понедельник - 4</b>	<b>1 990</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сырники из творога с молоком сгущенным, 170/30	200	219/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	377/М
Булочка с маком	50	428/М
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	20/М
Рассольник	250	98/М

Плов из птицы	280	310/К
Кисель из яблок	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100	402/М
Кефир	200	
Апельсин	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зторник - 4</b>	<b>1 960</b>	<b>Итого за Е</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Рагу из овощей с курицей	280	289/М
Чай ягодный, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	37/М
Щи зеленые	250	99/М
Зразы рыбные рубленые с маслом, 100/5	105	255/К
Картофель запеченный по-деревенски	180	125/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1005</b>	<b>Итого за С</b>
Пицца Школьная	80	
Сок фруктовый	200	
Груша	150	338/М
<b>Юлдник</b>	<b>430</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зреду - 4</b>	<b>2 070</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный с сыром	40	214/М
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	175/М
Чай с молоком, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>Итого за З</b>
Сельдь с картофелем	100	49/М
Суп из овощей	250	104/М
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	288/М
Рис с кукурузой	180	171/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	

Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1005</b>	<b>Итого за С</b>
Запеканка из творога с какао	75	220/М
Ряженка 2,5%	200	
Виноград	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Пятверг - 4</b>	<b>1 930</b>	<b>Итого за Ч</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5	105	243/М
Каша гречневая рассыпчатая	180	357/К
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	32/М
Щи из свежей капусты со сметаной	250	81/М
Плов с говядиной	280	392/М
Компот из вишни, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за С</b>
Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	50	3/М



Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Яблоко	100	338/М
<b>Юлдник</b>	<b>350</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Тятницу - 4</b>	<b>1 975</b>	<b>Итого за Г</b>

В.Р. Кучма – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

ательных организациях г. Петропавловск-Камчатский

Вариант 3		
Наименование блюд	Масса порции, грамм	№ рец.
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша жидкая молочная манная	200	182/М
Чай с джемом	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	69/М
Борщ	250	99/М
Гуляш из говядины	100	245/М
Пюре из бобовых и картофеля	180	171/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Оладьи с яблоками	100	398/М
Снежок	200	

Виноград	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Понедельник - 1</b>	<b>2 005</b>	<b>Итого за Пон</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/30	230	219/М
Чай с сахаром	200	378/М
Булочка с изюмом	50	428/М
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат зеленый	100	64/К
Суп крестьянский с перловой крупой	250	96/М
Запеканка из печени с рисом с соусом томатным, 270/30	300	284/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1020</b>	<b>Итого за Обе</b>
Пицца Школьная	80	406/М
Напиток кофейный с молоком	200	377/М
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Вторник - 1</b>	<b>1 995</b>	<b>Итого за Вто</b>
Масло сливочное	10	14/М
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным, 95/5	100	Котлета Морячок с соусом сметанным, 100/30

Картофельное пюре	180	Картофель отварной
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из моркови с курагой	100	50/М
Щи зеленые	250	82/М
Глов с говядиной	280	392/М
Компот из вишни, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Сырники из творога и картофеля	75	222/М
Ацидофилин	200	
Апельсин	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зреду - 1</b>	<b>2 005</b>	<b>Итого за Сре</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный с сыром	50	210/М
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	172/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М

Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат "Весна"	100	75/М
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	98/М
Курица по-тайски	100	322/К
Рис с горошком, кукурузой и морковью	180	202/М
Компот из кураги, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Пицца Школьная	80	592/К
Сок фруктовый	200	
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Четверг - 1</b>	<b>1 930</b>	<b>Итого за Чет</b>
Масло сливочное	10	14/М
Суфле из птицы с маслом сливочным, 95/5	100	394/М
Капуста жареная	180	142/М
Чай ягодный, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	

Банан	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>Итого за Зав</b>
Сельдь с картофелем	100	64/К
Суп из овощей	250	104/М
Рагу из овощей с говядиной	280	259/М
Компот из черной смородины	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Булочка сдобная с творогом	75	421/М
Ряженка 2,5%	200	
Банан	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Пятницу - 1</b>	<b>2 055</b>	<b>Итого за Пят</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Суп молочный с макаронными изделиями	200	175/М
Чай с сахаром	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих огурцов	100	89/М

Суп с бобовыми	250	102/М
Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 95/5	100	268/М
Макароны отварные	180	171/М
Морс из брусники, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обед</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	412/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	377/М
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Понедельник - 2</b>	<b>1 980</b>	<b>Итого за Понедельник</b>
Масло сливочное	10	14/М
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	219/М
Чай с молоком, 200/11	200	378//М
Булочка с кунжутом	50	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>Итого за Завтрак</b>
Салат витаминный /2 вариант/	100	67/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	106/М
Плов с отварной птицей	280	291/М

Кисель из кураги	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100	398/М
Кефир	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зторник - 2</b>	<b>1 990</b>	<b>Итого за Вто</b>
Масло сливочное	10	14/М
Язык говяжий отварной с соусом томатным, 90/30	120	268/М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	171/М
Чай с шиповником, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	107/К
Рассольник ленинградский с рисом	250	102/М
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	232/М
Картофель запеченный по-деревенски	180	128/М



Компот из кураги, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Круассан с сыром	75	406/М
Сок фруктовый	200	
Банан	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зреда - 2</b>	<b>2 025</b>	<b>Итого за Сре</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет с картофелем	40	209/М
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	174/М
Чай с джемом	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	53/М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	82/М
Зразы рубленые с маслом сливочным, 95/5	100	266/М
Каша вязкая с морковью	180	202/М
Компот из черной смородины	200	342/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обед</b>
Запеканка из творога с какао	75	222/М
Варенец	200	
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Четверг - 2</b>	<b>1 935</b>	<b>Итого за Четверг</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 95/5	105	243/М
Картофель отварной	180	147/М
Напиток кофейный с молоком	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за Завтрак</b>
Винегрет с морской капустой	100	39/М
Суп-лапша домашняя	250	102/М
Рагу из овощей с курицей	280	289/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	

Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Чизбургер	50	3/М
Чай с сахаром	200	376/М
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>350</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Пятницу - 2</b>	<b>1 975</b>	<b>Итого за Пят</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Хлопья кукурузные с молоком	200	173/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	77/М
Суп из овощей	250	82/М
Азу из говядины	100	260/М
Макароны отварные	180	171/М
Компот из вишни, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>

Блинчики с джемом	100	398/М
Снежок	200	
Банан	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>450</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Понедельник - 3</b>	<b>2 055</b>	<b>Итого за Пон</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Сырники из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	222/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	378/М
Булочка с кунжутом	50	428/М
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	10	69/М
Суп с рисом и томатом	250	96/М
Бефстроганов из куриного филе	100	293/М
Картофель запеченный по-деревенски	180	128/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>910</b>	<b>Итого за Обе</b>
Пита с сыром	75	406/М
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Сторник - 3</b>	<b>1 880</b>	<b>Итого за Вто</b>

Масло сливочное	10	14/М
Кнели из кур с рисом с соусом сметанным, 90/30	120	294/М
Свекла, тушеная в соусе	180	142/М
Чай с молоком, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат витаминный /2 вариант/	100	21/М
Рассольник	250	102/М
Запеканка картофельная с рыбой с маслом сливочным, 280/5	285	392/М
Кисель из яблок	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1005</b>	<b>Итого за Обе</b>
Оладьи из творога	75	222/М
Кефир	200	
Виноград	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Утреню - 3</b>	<b>2 030</b>	<b>Итого за Сре</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	50	210/М
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	172/М

Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	39/М
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	89/М
Жаркое по-домашнему	280	265/М
Компот из свежих яблок	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	
Сок фруктовый	200	
Банан	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Четверг - 3</b>	<b>1 935</b>	<b>Итого за Чет</b>
Масло сливочное	10	14/М
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	256/М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	202/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>Итого за Зав</b>

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	74/М
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	96/М
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 95/5	100	245/М
Пюре из бобовых с маслом	180	171/М
Компот из кураги, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Булочка сдобная с творогом	75	421/М
Ацидофилин	200	
Виноград	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Пятницу - 3</b>	<b>2 025</b>	<b>Итого за Пят</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша вязкая пшеничная	200	174/М
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за Зав</b>

Винегрет с кальмаром	100	69/К
Щи зеленые	250	99/М
Говядина в кисло-сладком соусе	100	251/М
Картофель в молоке	180	147/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обед</b>
Пита с сыром	75	412/М
Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Понедельник - 4</b>	<b>1 980</b>	<b>Итого за Понедельник</b>
Масло сливочное	10	14/М
Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/30	230	394/М
Чай ягодный, 200/11	200	378/М
Булочка с изюмом	50	428/М
Банан	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>Итого за Завтрак</b>
Салат из свежих огурцов	100	69/М
Суп крестьянский с перловой крупой	250	102/М



Курица с рисом и овощами	280	289/М
Морс из брусники, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обе</b>
Оладьи с изюмом с молоком сгущенным	100	398/М
Йогурт питьевой	200	
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зторник - 4</b>	<b>1 990</b>	<b>Итого за Вто</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Бигус с курицей	280	291/М
Чай с молоком, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	107/К
Суп из овощей	250	104/М
Кнели рыбные отварные с маслом сливочным, 95/5	100	234/М
Картофель отварной	180	128/М
Компот из вишни, 200/11	200	349/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1000</b>	<b>Итого за Обед</b>
Круассан с сыром	75	406/М
Сок фруктовый	200	
Банан	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Заведение - 4</b>	<b>2 060</b>	<b>Итого за Заведение</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет с морковью	40	209/М
Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	173/М
Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>
Салат витаминный /2 вариант/	100	55/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	84/М
Птица отварная с маслом сливочным, 95/5	100	322/К
Каша пшенная рассыпчатая	180	202/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	

Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>900</b>	<b>Итого за Обед</b>
Сырники из творога и картофеля	75	222/М
Варенец	200	
Банан	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Четверг - 4</b>	<b>1 825</b>	<b>Итого за Четверг</b>
Сосиски отварные	100	243/М
Рис с горошком	180	202/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за Завтрак</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	77/М
Борщ	250	106/М
Пельмени мясные отварные с маслом, 280/5	285	263/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>1005</b>	<b>Итого за Обед</b>
Бутерброд с сыром	50	3/М

Чай ягодный, 200/11	200	376/М
КИВИ	100	338/М
<b>Юлдник</b>	<b>350</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Пятницу - 4</b>	<b>1 975</b>	<b>Итого за Пят</b>

## Приложение №13

Вариант 4 (основное меню с сезонными заменами)	
Наименование блюд	Масса порции, грамм
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>625</b>
Винегрет с сельдью	100
Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Бефстроганов из говядины	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>1025</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100
Ряженка 2,5%	200

Груша	100
<b>Итого</b>	<b>400</b>
<b>Бюджет - 1</b>	<b>2 050</b>
Сыр полутвердый	15
Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11	200
Булочка с маком	50
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>545</b>
Салат из морской капусты	100
Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10	260
Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным, 280/30	310
Сок фруктовый	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>1040</b>
Пирожок с мясом и рисом	75
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Киви	100
<b>Итого</b>	<b>375</b>
<b>Бюджет - 1</b>	<b>1 960</b>
Масло сливочное	10
130	120

180	150
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>620</b>
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Пельмени мясные отварные с маслом, 280/5	285
Компот из черной смородины, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>1030</b>
Пудинг творожный	75
Йогурт питьевой	200
Виноград	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>ду - 1</b>	<b>2 025</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Омлет натуральный	50
Хлопья кукурузные с молоком	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200

Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>540</b>
Икра морковная	100
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270
Куриное филе в сырном соусе	100
Макароны отварные	180
Напиток из шиповника, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>1020</b>
Пита с сыром	75
Сок фруктовый	200
Банан	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>верг - 1</b>	<b>1 935</b>
Масло сливочное	10
Биточки из курицы	90
Рагу овощное	150
Какао на молоке, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40



Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>590</b>
Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100
Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	170
Жаркое по-домашнему	280
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>920</b>
Булочка сдобная с творогом	75
Снежок	200
Апельсин	150
<b>дник</b>	<b>425</b>
<b>ницу - 1</b>	<b>1 935</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210
Чай ягодный, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>615</b>
Салат картофельный с кальмаром	100

Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	265
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/30	130
Каша гречневая рассыпчатая	180
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>1045</b>
Пицца Школьная	80
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>380</b>
<b>Итого за неделю - 2</b>	<b>2 040</b>
Масло сливочное	10
Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11	200
Булочка с изюмом	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>540</b>
Винегрет овощной	100
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270
Плов с отварной птицей, 100/180	280

Напиток витаминный, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>1020</b>
Блинчики с джемом	100
Варенец	200
Киви	100
<b>дник</b>	<b>400</b>
<b>рник - 2</b>	<b>1 960</b>
Масло сливочное	10
Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130
Каша гречневая рассыпчатая	180
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>660</b>
Салат столичный	100
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100
Картофельное пюре	180

Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>1010</b>
Пирожок с мясом и рисом	75
Сок фруктовый	200
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>375</b>
<b>Итого за день - 2</b>	<b>2 045</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>550</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	100
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130
Макароны отварные	180
Компот из вишни, 200/11	200

Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>1055</b>
Пудинг творожный	75
Ацидофилин	200
Виноград	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>верг - 2</b>	<b>1 980</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5	105
Картофель запеченный по-деревенски	180
Какао на молоке, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>625</b>
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260
Рагу из овощей с курицей	280
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50

Яблоко	100
<b>д</b>	<b>1010</b>
Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55
Чай с шиповником, 200/11	200
Груша	100
<b>дник</b>	<b>355</b>
<b>ницу - 2</b>	<b>1 990</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>625</b>
Сельдь с картофелем	100
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Гуляш из говядины	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>1025</b>

Блинчики с молоком сгущенным	100
Ряженка 2,5%	200
Апельсин	150
<b>Итого</b>	<b>450</b>
<b>Заведение - 3</b>	<b>2 100</b>
Сыр полутвердый	15
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/30	230
Чай с молоком, 200/11	200
Булочка с маком	50
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>595</b>
Винегрет с морской капустой	100
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105
Картофельное пюре	180
Сок фруктовый	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>1025</b>
Пирожок с мясом и рисом	75
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Виноград	100
<b>Итого</b>	<b>375</b>
<b>Итого - 3</b>	<b>1 995</b>

Масло сливочное	10
Биточки из курицы	100
Рагу овощное	180
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>630</b>
Салат из соленых огурцов	100
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260
Пельмени рыбные с маслом, 280/5	285
Компот из черной смородины, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>1015</b>
Пудинг творожный	75
Йогурт питьевой	200
Киви	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>ду - 3</b>	<b>2 020</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Омлет натуральный	50
Хлопья кукурузные с молоком	200



Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>540</b>
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100
Щи зеленые с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Плов с говядиной	280
Напиток из шиповника, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>1025</b>
Круассан с сыром	75
Сок фруктовый	200
Груша	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>верг - 3</b>	<b>1 940</b>
Масло сливочное	10
Соус болоньезе	100
Макароны отварные	180
Какао на молоке, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>630</b>

Икра овощная	100
Рассольник ленинградский (крупя перловая) с говядиной, 250/10	260
Бефстроганов из куриного филе	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>1010</b>
Булочка сдобная с творогом	75
Снежок	200
Банан	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>ницу - 3</b>	<b>2 015</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210
Чай ягодный, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>615</b>

Салат из отварной моркови с сыром	100
Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Поджарка из говядины	100
Картофель запеченный по-деревенски	180
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>1025</b>
Пицца Школьная	80
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Киви	100
<b>Итого</b>	<b>380</b>
<b>Итого за неделю - 4</b>	<b>2 020</b>
Масло сливочное	10
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230
Чай с молоком, 200/11	200
Булочка с кунжутом	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>590</b>
Винегрет с кальмаром	100
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260

Рагу из овощей с курицей	280
Напиток витаминный, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>1010</b>
Блинчики с джемом	100
Варенец	200
Виноград	100
<b>Итого</b>	<b>400</b>
<b>Итого - 4</b>	<b>2 000</b>
Сыр полутвердый	15
Плов с отварной птицей, 100/180	280
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>635</b>
Салат столичный	100
Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270
Котлета рыбная (горбуша) с маслом, 100/5	105
Картофельное пюре	180
Компот из сухофруктов, 200/11	200

Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>1025</b>
Пирожок с мясом и рисом	75
Сок фруктовый	200
Апельсин	150
<b>дник</b>	<b>425</b>
<b>ду - 4</b>	<b>2 085</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>550</b>
Салат из свеклы с солеными огурцами	100
Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/10	270
Куриное филе в сырном соусе	100
Макароны отварные	180
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20

Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>1020</b>
Пудинг творожный	75
Ацидофилин	200
Киви	100
<b>Итого</b>	<b>375</b>
<b>верг - 4</b>	<b>1 945</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95
Макароны отварные	150
Какао на молоке, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>585</b>
Сельдь с картофелем	100
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270
Рагу из овощей с говядиной	280
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>1020</b>
Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55

Чай с шиповником, 200/11	200
Груша	100
<b>ідник</b>	<b>355</b>
<b>ниці - 4</b>	<b>1 960</b>

Структура типового 20-ти дневного основного меню (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Петропавловск-Камчатский возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Тип блюда	понедельник 1	вторник 1	среда 1	четверг 1	пятница 1	понедельник 2	вторник 2	среда 2	четверг 2	пятница 2
	Порционно масло	Масло сливочное, 10		Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10
	Порционно сыр	Сыр полутвердый, 15	Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15			Сыр полутвердый, 15	
	Блюда из яиц	Яйцо вареное, 40			Омлет натуральный, 50		Яйцо вареное, 40			Яйцо вареное, 40	
	Основное блюдо	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	Запеканка из творога, 200	Котлета Морячок, 100	Хлопья кукурузные с молоком, 200	Биточки из курицы, 100	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	Сырники из творога, 200	Котлета с говядиной и печенью, 100	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	Сардельки отварные, 100
	Соус		Соус ягодный, 30	Соус сметанный 30				Молоко сгущенное, 30	Соус сметанно- томатный, 30		Масло сливочное, 5
	Гарнир			Картофель отварной, 180		Рагу овощное, 180			Каша гречневая рассыпчатая, 180		Картофель запеченный по- деревенски, 180
	Напиток	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Чай с молоком, 200/11	Чай с шиповником, 200/11	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Какао на молоке, 200/11	Чай ягодный, 200/11	Чай с молоком, 200/11	Чай с шиповником, 200/11	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Какао на молоке, 200/11
	Выпечка		Булочка с маком, 50					Булочка с изюмом, 50			
	Хлеб	Хлеб пшеничный, 40		Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40
Фрукт	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	



Обед	Холодная закуска, салат	Винегрет с сельдью, 100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени, 100	Салат из овощей с кукурузой, 100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Салат из морской капусты и моркови с яйцом, 100	Салат картофельный с кальмаром, 100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого, 100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени, 100	Салат из свеклы с зеленым горошком, 100	Салат витаминный /2 вариант/, 100
	Первое блюдо	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10
	Основное блюдо	Бефстроганов из говядины, 100	Запеканка картофельная с субпродуктами, 280	Пельмени мясные отварные, 280/5	Куриное филе в сырном соусе, 100	Жаркое под домашнему, 280	Котлеты домашние, 100	Плов с отварной птицей, 100/180	Рыба, запеченная в сметанном соусе, 100	Бифштекс рубленый, 100	Рагу из овощей с курицей, 280
	Соус		Соус сметанно-томатный, 30				Соус сметанно-томатный, 30			Соус сметанно-томатный, 30	
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая, 180			Макароны отварные 180		Каша гречневая рассыпчатая, 180		Картофельное пюре, 180	Макароны отварные 180	
	Напиток	Компот из сухофруктов, 200/11	Сок фруктовый, 200	Компот из черной смородины, 200/11	Напиток из шиповника, 200/11	Морс из брусники, 200/11	Компот из кураги, 200/11	Напиток витаминный, 200/11	Компот из сухофруктов, 200/11	Компот из вишни, 200/11	Морс из брусники, 200/11
	Хлеб	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30
	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60
	Фрукт	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100
Полдник	Сладкое блюдо	Блинчики с молоком сгущенным, 100	Пирожок с мясом и рисом, 75	Пудинг творожный, 75	Пита с сыром, 75	Булочка сдобная с творогом, 75	Пицца Школьная, 80	Блинчики с джемом, 100	Пирожок с мясом и рисом, 75	Пудинг творожный, 75	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой, 55
	Напиток	Ряженка 2,5%, 200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Йогурт питьевой, 200	Сок фруктовый, 200	Снежок, 200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Варенец, 200	Сок фруктовый, 200	Ацидофилин, 200	Чай с шиповником, 200/11
	Фрукт	Груша, 100	Киви, 100	Виноград, 100	Банан, 100	Апельсин, 150	Яблоко, 100	Киви, 100	Груша, 100	Виноград, 100	Груша, 100

понедельник 3	вторник 3	среда 3	четверг 3	пятница 3	понедельник 4	вторник 4	среда 4	четверг 4	пятница 4
Масло сливочное, 10		Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10		Масло сливочное, 10	
Сыр полутвердый, 15	Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15	Сыр полутвердый, 15	
Яйцо вареное, 40			Омлет натуральный, 50		Яйцо вареное, 40			Яйцо вареное, 40	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	Пудинг из творога (запеченный), 200	Биточки из курицы, 100	Хлопья кукурузные с молоком	Соус болоньезе, 100	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	Вареники с творогом отварные, 200	Плов с отварной птицей, 100/180	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	Сардельки отварные, 100
	Соус ягодный, 30					Соус сметанный сладкий, 30			Масло сливочное, 5
		Рагу овощное, 180		Макароны отварные 180					Макароны отварные 180
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Чай с молоком, 200/11	Чай с шиповником, 200/11	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Какао на молоке, 200/11	Чай ягодный, 200/11	Чай с молоком, 200/11	Чай с шиповником, 200/11	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Какао на молоке, 200/11
	Булочка с маком, 50					Булочка с кунжутом, 50			
Хлеб пшеничный, 40		Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40		Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40
Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100

Сельдь с картофелем, 100	Винегрет с морской капустой, 100	Салат из свежих помидоров и огурцов, 100	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца, 100	Салат из свежих огурцов, 100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого, 100	Винегрет с кальмаром, 100	Салат из свежих помидоров и огурцов, 100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени, 100	Салат витаминный /2 вариант/, 100
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/10	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	Щи зеленые с курицей, 250/10/15	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/10	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20
Гуляш из говядины, 100	Бедро куриное запеченное, 100	Пельмени рыбные, 280	Плов с говядиной, 280	Бефстроганов из куриного филе, 100	Поджарка из говядины, 100	Рагу из овощей с курицей, 280	Котлета рыбная (горбуша), 90	Куриное филе в сырном соусе, 90	Рагу из овощей с говядиной, 240
	Масло сливочное, 5	Масло сливочное, 5					Масло сливочное, 5		
Каша гречневая рассыпчатая, 180	Картофельное пюре, 180			Каша гречневая рассыпчатая, 180	Картофель запеченный под-деревенски, 180		Картофельное пюре, 180	Макароны отварные 180	
Компот из сухофруктов, 200/11	Сок фруктовый, 200	Компот из черной смородины, 200/11	Напиток из шиповника, 200/11	Морс из брусники, 200/11	Компот из кураги, 200/11	Напиток витаминный, 200/11	Компот из сухофруктов, 200/11	Компот из вишни, 200/11	Морс из брусники, 200/11
Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30	Хлеб пшеничный, 30
Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60	Хлеб ржано-пшеничный, 60
Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100
Блинчики с молоком сгущенным, 100	Пирожок с мясом и рисом, 75	Пудинг творожный, 75	Круассан с сыром, 75	Булочка сдобная с творогом, 75	Пицца Школьная, 80	Блинчики с джемом, 100	Пирожок с мясом и рисом, 75	Пудинг творожный, 75	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой, 55
Ряженка 2,5%, 200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Йогурт питьевой, 200	Сок фруктовый, 200	Снежок, 200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Варенец, 200	Сок фруктовый, 200	Ацидофилин, 200	Чай с шиповником, 200/11
Апельсин, 150	Виноград, 100	Киви, 100	Груша, 100	Банан, 100	Киви, 100	Виноград, 100	Апельсин, 150	Киви, 100	Груша, 100

















Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов для 20-ти дневного основного меню (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Петропавловск-Камчатский возрастная категория 12-18 лет

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов для питания детей	Среднее за завтрак	Среднее за обед	Среднее за полдник	Среднее за день
Хлеб ржаной и ржано-пшеничный	0,00	60,00	0,00	60,00
Хлеб пшеничный	36,77	32,68	4,00	73,45
Мука пшеничная	10,80	6,40	21,66	38,86
в т.ч. Пряники, печенье, вафли				0,00
Крупы	21,55	23,10	1,50	46,15
Макаронные изделия	7,20	11,80	0,00	19,00
Картофель	31,20	135,19	0,00	166,39
Овощи свежие (за искл. овощей закрытого грунта) и консервированные	17,40	111,71	0,96	130,06
Овощи и зелень свежие закрытого грунта	0,00	41,75	0,00	41,75
Фрукты и ягоды свежие, замороженные	106,30	108,90	111,40	326,60
Орехи очищенные				0,00
Сухофрукты	0,44	5,70	0,00	6,14
Шиповник сухой	0,60	2,40	0,30	3,30
Мак, кунжут (для выпечки)	0,85			0,85
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные	0,00	20,00	40,00	60,00
Мясо	6,00	58,35	5,40	69,75
Субпродукты (печень, язык говяжий)	0,85	6,25	0,00	7,10
Птица	21,37	53,10	0,00	74,46
Рыба (филе)	1,40	8,10	1,50	11,00
Рыба (филе) жирных сортов	0,70	6,44	0,00	7,14
Колбасные изделия вареные для детского питания	10,00	0,00	1,50	11,50
Молоко	84,20	4,20	28,60	117,00
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	100,00	100,00
Творог	29,15	0,00	15,05	44,20
Сыр	8,25	1,55	3,05	12,85
Сметана	1,55	11,20	0,95	13,70
Масло сливочное	10,25	4,00	3,10	17,35
Масло растительное	2,55	13,43	1,80	17,78
Маргарин	0,05	0,00	0,00	0,05
Яйцо (г)	16,74	2,90	4,20	23,84
Сахар	17,02	10,55	5,90	33,47
Кондитерские изделия в инд.упаковке	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай	0,80	0,00	0,30	1,10
Какао-порошок/коф. напиток	0,80	0,00	0,00	0,80
Дрожжи прессованные	0,20	0,00	0,43	0,63
Соль пищевая поваренная	0,59	2,62	0,38	3,59
Крахмал				0,00
Специи	0,00	0,00	0,00	0,00
Мед				0,00
<b>Итого</b>	<b>445,55</b>	<b>742,30</b>	<b>351,98</b>	<b>1539,84</b>

0,00

Крупа	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>21,55</b>	<b>23,10</b>	<b>1,50</b>	<b>46,15</b>
Рис	7,60	6,40	0,30	14,30
Греча	5,45	12,70	0,00	18,15
Манная	1,35	0,00	1,20	2,55
Пшеничная	2,50	0,00	0,00	2,50
Пшено	0,95	0,00	0,00	0,95
Перловая	0,00	0,50	0,00	0,50
Овсяная				0,00
Хлопья овсяные (геркулес)	2,00	0,00	0,00	2,00
Хлопья кукурузные	1,70	0,00	0,00	1,70
Ячневая				0,00
Горох	0,00	1,00	0,00	1,00
Фасоль	0,00	2,50	0,00	2,50

Фрукты и ягоды свежие, замороженные	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>106,30</b>	<b>108,90</b>	<b>111,40</b>	<b>326,60</b>
Апельсины	0,00	0,00	22,50	22,50
Мандарины				0,00
Киви	0,00	0,00	25,00	25,00
Лимон	2,10	0,00	1,40	3,50
Повидло, варенье, джем	0,00	0,00	2,50	2,50
Бананы	0,00	0,00	10,00	10,00
Яблоки	50,00	50,90	5,00	105,90
Груша	50,00	50,00	25,00	125,00
Слива				0,00
Вишня	2,50	2,00	0,00	4,50
Виноград	0,00	0,00	20,00	20,00
Черная смородина	0,00	2,00	0,00	2,00
Брусника	1,70	4,00	0,00	5,70
Ананас консервир.				0,00

Субпродукты	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>0,85</b>	<b>6,25</b>	<b>0,00</b>	<b>7,10</b>
Печень говяжья	0,85	6,25	0,00	7,10
Печень куриная				0,00
Сердце куриное				0,00
Язык говяжий				0,00

Овощи	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>17,40</b>	<b>111,71</b>	<b>0,96</b>	<b>130,06</b>
Капуста свежая	5,10	14,85	0,00	19,95
Капуста цветная	0,00	12,03	0,00	12,03
Капуста морская	0,00	3,25	0,00	3,25
Морковь	6,75	24,15	0,00	30,90
Свекла	0,00	12,85	0,00	12,85
Лук репчатый	4,40	28,18	0,46	33,04
Баклажаны				0,00
Консервы овощные закусочные	0,00	13,00		13,00
Корни петрушки, сельдерея	0,00	0,15	0,00	0,15
Томатная паста	1,10	3,15	0,50	4,75
Тыква				0,00
Консервы овощные заправочные				0,00
Чеснок	0,05	0,10	0,00	0,15
Овощи, зелень сушеные				0,00

Хлеб пшеничный	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>36,77</b>	<b>32,68</b>	<b>4,00</b>	<b>73,45</b>
Хлеб пшеничный	35,10	31,85	3,00	69,95
Батон				0,00
Сухари панировочные	1,00	0,50	0,60	2,10

Яйцо	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>16,74</b>	<b>2,90</b>	<b>4,20</b>	<b>23,84</b>

Мясо жилованное	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>6,00</b>	<b>58,35</b>	<b>5,40</b>	<b>69,75</b>
Говядина	6,00	50,40	5,40	61,80
Оленина				0,00
Свинина	0,00	7,95	0,00	7,95
Баранина				0,00
Кролик				0,00

Колбасные изделия	завтрак	обед	Полдник	Завтрак
<b>Всего</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>11,50</b>
Колбаса п/к				0,00
Сосиски, сардельки	10,00	0,00	0,00	10,00
Ветчина	0,00	0,00	1,50	1,50

Рыба нежирных сортов	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>1,40</b>	<b>8,10</b>	<b>1,50</b>	<b>11,00</b>
Филе минтай	1,40	5,00	0,00	6,40
Филе трески				0,00
Филе другое				0,00
Консервы рыбные	0,00	3,10	1,50	4,60

Рыба жирных сортов	завтрак	обед	Полдник	Завтрак
<b>Всего</b>	<b>0,70</b>	<b>6,44</b>	<b>0,00</b>	<b>7,14</b>
Филе горбуши	1,40	10,38	0,00	11,78
Филе кеты				0,00
Филе сельди	0,00	2,50	0,00	2,50
				0,00

Птица	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>21,37</b>	<b>53,10</b>	<b>0,00</b>	<b>74,46</b>
Филе бедра куриное	15,16	24,85	0,00	40,01
Филе грудки куриное	0,55	0,00	0,00	0,55
Тушка	0,00	19,30	0,00	19,30
Филе индейки				0,00

Овощи закрытого грунта	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>0,00</b>	<b>41,75</b>	<b>0,00</b>	<b>41,75</b>
Огурцы свежие	0,00	13,70	0,00	13,70
Перец сладкий	0,00	2,30	0,00	2,30
Томаты свежие	0,00	17,80	0,00	17,80
Зелень в ассортименте свежая	0,00	7,95	0,00	7,95

Фрукты и ягоды сушеные	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>0,44</b>	<b>5,70</b>	<b>0,00</b>	<b>6,14</b>
Яблоки сушеные	0,00	3,40	0,00	3,40
Груши сушеные				0,00
Смеси компотные				0,00
Курага	0,00	1,50	0,00	1,50
Чернослив				0,00
Изюм	0,44	0,80		1,24

Молоко	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
<b>Всего</b>	<b>84,20</b>	<b>4,20</b>	<b>28,60</b>	<b>117,00</b>
Молоко	76,70	4,20	16,10	97,00
Молоко сгущенное	1,50	0,00	2,50	4,00
Молоко сухое				0,00
Молоко топленое				0,00

271,03

Яйцо	16,74	2,60	4,20	<b>23,54</b>
Яичный порошок				<b>0,00</b>
Меланж	0,00	0,30	0,00	<b>0,30</b>

Проект размеров обеспечения (норм выдачи) 20-ти дневного основного меню (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Петропавловск-Камчатский возрастная категория 12-18 лет

возраст детей 12-18 лет

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	12-18 лет СанПиН 3590	итого за день	% выполнения натуральных норм СанПиН 3590	итого за завтрак	% выполнения натуральных норм СанПиН 3590	итого за обед	% выполнения натуральных норм СанПиН 3590	итого за полдник	% выполнения натуральных норм СанПиН 3590
Хлеб ржаной из обойной муки	120,0	60,00	50%	0,0	0%	60,0	50%	0,0	0%
Хлеб пшеничный обогащенный	200,0	73,45	37%	36,8	18%	32,7	16%	4,0	2%
Мука пшеничная обогащенная	20,0	38,86	194%	10,8	54%	6,4	32%	21,7	108%
Крупы, бобовые	50,0	46,15	92%	21,6	43%	23,1	46%	1,5	3%
Макаронные изделия	20,0	19,00	95%	7,2	36%	11,8	59%	0,0	0%
Картофель очищенный	187,0	166,39	89%	31,2	17%	135,2	72%	0,0	0%
Овощи очищенные	215,0	130,06	60%	17,4	8%	111,7	52%	1,0	0%
Овощи и зелень свежие закрытого грунта	105,0	41,75	40%	0,0	0%	41,8	40%	0,0	0%
Фрукты свежие	185,0	326,60	177%	106,3	57%	108,9	59%	111,4	60%
Орехи очищенные	1,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Сухофрукты	20,0	6,14	31%	0,4	2%	5,7	29%	0,0	0%
Шиповник сухой	4,0	3,30	83%	0,6	15%	2,4	60%	0,3	8%
Мак, кунжут (для выпечки)	1,0	0,85	85%	0,9	85%	0,0	0%	0,0	0%
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200,0	60,00	30%	0,0	0%	20,0	10%	40,0	20%
Мясо жилованное	78,0	69,75	89%	6,0	8%	58,4	75%	5,4	7%
Субпродукты 1 категории	40,0	7,10	18%	0,9	2%	6,3	16%	0,0	0%
Птица (филе)	53,0	74,46	140%	21,4	40%	53,1	100%	0,0	0%
Рыба (филе)	45,0	11,00	24%	1,4	3%	8,1	18%	1,5	3%
Рыба (филе) жирных сортов	32,0	7,14	22%	0,7	2%	6,4	20%	0,0	0%
Колбасные изделия вареные для детского питания		11,50		10,0		0,0		1,5	
Молоко	350,0	117,00	33%	84,2	24%	4,2	1%	28,6	8%
Кисломолочные продукты	180,0	100,00	56%	0,0	0%	0,0	0%	100,0	56%
Творог	60,0	44,20	74%	29,2	49%	0,0	0%	15,1	25%
Сыр	15,0	12,85	86%	8,3	55%	1,6	10%	3,1	20%
Сметана	10,0	13,70	137%	1,6	16%	11,2	112%	1,0	10%
Масло сливочное	35,0	17,35	50%	10,3	29%	4,0	11%	3,1	9%
Масло растительное	18,0	17,78	99%	2,6	14%	13,4	75%	1,8	10%
Мargarин		0,05		0,1		0,0		0,0	
Яйцо (шт/г)	40,0	23,84	60%	16,7	42%	2,9	7%	4,2	11%
Сахар	35,0	33,47	96%	17,0	49%	10,6	30%	5,9	17%
Кондитерские изделия в инд.упаковке	15,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Чай	2,0	1,10	55%	0,8	40%	0,0	0%	0,3	15%
Какао-порошок/коф.напиток	1,2	0,80	67%	0,8	67%	0,0	0%	0,0	0%
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,63	210%	0,2	67%	0,0	0%	0,4	143%
Соль пищевая поваренная	5,0	3,59	72%	0,6	12%	2,6	52%	0,4	8%
Крахмал	4,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Специи (для питания детей)	2,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Мёд		0,00		0,0					
	2348,5	1539,84		445,6		742,3		352,0	

0,00