

Утверждаю
директор КГКУ «Центр содействия
семейному устройству и гт Славянка»
Н. Г. Бондарь



Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей 12 – 18 лет образовательного учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

День: понедельник

Неделя: первая

возрастная категория: с 12 лет

№ рецеп.	Наимен. блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы	В1		Е	А	С	Са	Mg	Fe	P		
завтрак																
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4		
2\1	Омлет с сыром и помидором	200/95	12,77	19,79	4,77	247,62	0,13	6,47	0,65	19,68	239,42	44,78	3,65	259,60		
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96		
			27,482	42,504	66,8728	759,2932									20,9	
обед																
7	Рис с овощами	200	4,91	8,64	43,99	273,30	0,21	2,19	0,563	2,401	0,78	7,76	3,25	146,2		
29	Борщ со смет. На куриц. Бульоне	300	20,80	12,32	35,03	334,20	0,08	0,403	0,161	19,75	74,96	51,987	4,03	197,07		
114	Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	20,11	80,755	0,018	0,06	0,900	1,65	3,15	2,01	0,045	2,4		
5	Икра морковная	100	1,20	5,82	12,71	108,01	0,05	2,2	0,31	5,75	3,4	39,9	3	56,1		
4	Гуляш из говяд.	100	9,55	7,36	2,71	115,28	0,1	0,9		1,05	22,6	38,3	3,3	101,2		
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,68	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237		
			35,601	35,216	173,3473	1084,2062									32,6	
полдник																
11	Булочка молочная	100	4,56	8,25	45,2	273,29	0,05	4,7	0,100	0,11	59,02	1	1,06	43,2		
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,100	12	10	24	0,4	30		
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,010	20	32	18	4,4	22		
			0,95	0,95	30,82	166,07									12,9	
ужин																
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8		
14	Рыба духовая	120	23,92	22,45	6,08	322,05	0,2	2,01	0,06	15,2	58,3	37,1	1,9	170,01		
17	Икра свекольная	100	1,20	5,82	13,08	109,50	0,05	2,2	0,31	5	3,4	39,9	3	56,1		
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25		
15	Пюре карт.	230	3,91	6,70	25,31	177,15	0,23	3,68	0,115	27,85	25,99	34,5	1,541	159,6		
			35,398	36,315	146,42	1125,747										
дополнительный ужин																
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	18,4		
	Пряник с начинкой	30	2,3	2,12	17,6	83,9	0,024				2,7		0,18	11,4		
			8,1	7,12	26	185,7										
			4,2	12,24	4,13,85	362,52	0,23	3,68	0,115	133,35	114,245	625,64	42,12	200,80		
% от калор.			13,701	32,312	54,413											



День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	20,3
18	Вермишель молочная	250/10	6,36	8,65	31,5	229,29	0,09	0,9	1,032	2,03	254,36	32,12	0,9	231,02	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	31,4
			21,071	31,364	98,602	740,968									
обед															
21	Щи со свежей капустой на куриц. Бульоне	300	20,34	7,55	19,53	225,33	0,78	0,156	0,845	18,46	71,89	25,87	1,04	50,96	31,4
23	Котлета мясная	100	16,28	21	4,53	272,24	0,09	1	0,04		12,9	23	3	171	
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6	31,4
19	Гарнир овощной сборн.	230	4,13	9,19	39,15	255,80	0,45	4,3	0,25	31,22	190,1	120,5	1,2	245,6	
16	Огурец св.	100	0,624	2,69	3,048	38,898	0,05	1,25	1,012	14,96	14,44	15,65	1,25	24,02	31,4
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			48,269	41,522	145,358	1146,1248									
полдник															
68	Запеканка из творога с изюмом	230	22,12	21,72	35,11	424,40	0,421	4,02	0,561	1,02	310,02	46,43	2,01	389,12	16,5
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	0	
19	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	16,5
			23,92	22,52	75,91	602									
ужин															
11	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	16,5
25	Солянка домашняя с сол. Огурцами	300	16,8	20,01	47,12	435,77	0,1	0,9	0,029	25,08	112,2	45,6	4,13	220,01	
	Икра кабачковая	100	2,5	8,7	9,8	100,01	0,05	1,8	1,6	12,41	35,02	26,01	1,1	42	16,5
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
			29,62	30,065	149,02	957,151									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	5,37	6,15	15,85	140,23	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	16,5
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,37	7,65	25,95	199,23									
			130,25	138,12	489,84	3645,98	2,823	23,09	1,7	125,092	1559,7	504,58	35,446	2232,34	
% от калор.			14,29	32,861	53,7403162										



День: среда

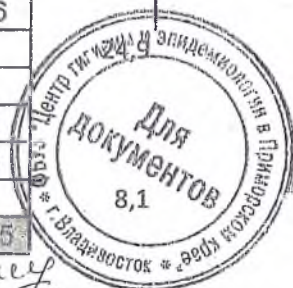
Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	
26	Каша жидк. из "Геркулеса"	250/10	7,6	13,12	31,3	273,68	0,062	0,31	0,062	0,93	256,06	38,44	0,31	225,68	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			21,311	34,834	92,402	768,358									19,8
обед															
16	Огурец	100	1,06	0,27	3,46	18,62	0,0248	0,083	0,0083	8,25	18,98	11,55	0,49	34,65	
48	Суп с фрикадельками из говяд.	300	14,33	13,44	17,77	324,17	0,07	0,37	0,75	3	43,5	18,75	1,12	88,7	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
30	Котлета рыбная	120	31,2	29,6	2,1	399,6	0,08	2,24	0,64	5,12	96,5	29,6	3,3	127,2	
99	Карт. Запеч. Брусочк.	220	3,01	5,60	23,60	156,84	0,18	3,2	0,1	25,01	23,99	30,01	1,02	146,5	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			57,54	50,063	130,898	1277,2656									32,9
полдник															
39	Булочка домашняя	100	5,55	8,76	42,9	272,64	0,11	1,1	0,061		47	34	2,3	121	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,55	9,76	107,3	655,24									14,3
ужин															
2\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	
40	Плов с говяд.	280	24,19	21,06	9,98	330,02	0,06	0,25	0,83	21,98	71,18	23,35	1,11	72,33	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
28	Туш. Морковь	100	2,97	10,05	11,56	198,58	0,028	0,57	0,518	4,9	20,448	22,27	0,48	34,56	
			38,378	33,468	115,053	968,715									
дополнительный ужин															
	Снежок	200	5,4	5	21,9	154,2	0,08		0,044	0,6	240	28	0,2	180	
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	162,3	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			6,57	14,18	40,65	316,5									
			138,35	142,30	486,30	3886,08	1,4174	19,31	3,741	102,97	1202,504	524,97	24,868	1723,5	

% от калор.

13,726 32,957 50,0559



День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ре	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
35	Каша рисов.жидк.	250/10	4,36	11,02	27,93	228,34	0,12	0,56	0,1	2,13	235,01	37,2	1,03	223	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			19,071	33,73	90,032	740,018									19,7
обед															
45	Печень тушёная	100	17,04	18,16	5,76	254,7	0,1	0,7	0,5	8,2	74,1	21,2	7,2	122	
36	Суп куриный с гречками	300	15,33	14,12	52,88	399,94	0,1	1	0,9	9,6	44,8	24,3	3,01	139,6	
37	Кисель из конц.	200	0,62	0,18	26	106,4					0,2		0,04		
38	Капуста туш.	200	6,43	3,97	17,3	130,65	0,1	0,2	0,8	45,2	123	50,8	2	99	
182	Картофель отварной	150	3,3	5,11	24,9	158,79	0,18	1,34	0,003	30,53	116,76	36,61	1,58	105,85	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			49,625	42,64	185,64	1323,1034									35,3
полдник															
31	Ватрушка с творогом	100	16,3	14,6	42	364,6	0,4	2,5	0,2	0,4	99,9	20,02	2,01	159,3	
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			17,7	15,4	87,62	559,83									14,9
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	
12	Омлет с сосиской и сыром	200/100	22,12	35,12	2,01	412,6	0,252	6,41	0,575	0,64	265,2	44,342	4,772	398,6	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
17	Икра свекольная	100	1,20	5,82	13,08	109,50	0,05	2,2	0,31	5	3,4	39,9	3	56,1	
			33,595	42,29	107,04	943,15									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	
	Пряник с начинкой	30	2,3	2,12	17,6	83,9	0,024				2,7		0,18	12,3	
			8,1	7,12	26	185,7									
			128,09	141,17	46,33	3751,85	2,073	23,57	3,702	136,612	1512,8	502,772	41,987	2121,16	

% от калор.

13,656 33,867 52,915955



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.	
			белки	жиры	углеводы	калор., Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P		
завтрак																
20	Кофейный напиток	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	20,2	
41	Каша ячневая	250/10	7,05	9,13	32,4	239,97	0,87	0,53	0,085	1,95	205,41	36	0,751	227,02		
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96		
13	Сыр	12	2,43	3,6	0	42,12	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6		
			24,191	35,444	94,502	793,768										
обед																
42	Свекольник со смет. На куриц. бульоне	300	20,89	13,67	26,79	269,77	0,16	1,16	0,1937	12,78	202,3	35,65	2,32	138,72	29,8	
43	Жаркое из говяд.	230	23,53	14,89	43,68	402,81	0,3	1,2	0,06	30,3	59,4	118,8	8,7	191,6		
12	Компот из чернослива	200	0,46	0,14	26,47	108,98	0,003	0,27	0,001	0,6	16,6	20,4	0,66	12,45		
			52,744	39,392	162,46	1171,33										
полдник																
44	Булочка "Веснушка"	100	5,56	9,05	51,52	309,77	0,22	6,51	0,0097	0,12	22,3	65,12	9,7	2,45	12,4	
			1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14		
19	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32		
			7,36	9,35	92,32	487,37										
ужин																
36	Помидор	100	0,9	7,15	6	90,02	0,06	1,4	0,1	16,7	81,5	15,9	1	38	12,4	
11	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2		
89	Тертеля рыбная	120	31,2	29,6	2,1	399,6	0,08	2,24	0,64	5,12	96,5	29,6	3,3	127,2		
46	Гречка с овощами	200	5,88	10,35	52,71	290,22	0,24	2,87	0,65	2,67	12,77	3,46	1,29	166,25		
			48,299	48,452	152,9079	1201,715										
дополнительный ужин																
			5,37	6,15	15,85	140,23	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	12,4	
			1,17	9,18	18,75	132,6	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6		
			6,54	15,33	34,8	272,83										
			139,13	148,47	536,79	3927,01	2,8304	28,04	2,0164	103,879	1300,99	591,96	50,696	1789,14		

% от калор.

14,172 34,026 54,676661



День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
115	Коф. нап. из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,6	20,6
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
47	Каша пшеничная	250/10	8,12	9,25	33,68	250,45	0,115	0,1	0,085	1,95	130,01	33,02	0,93	179,2	
			21,831	30,964	94,782	745,128									
обед															
	Зеленый горош. конс.	100	2,38	0,15	4,88	30,00	0,08	0,25	37,50	7,50	15,00	15,75	0,53	37,75	30,6
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	300	20,47	13,66	12,36	249,54	0,2	2,06	0,84	25,13	63,44	53,86	2	126,2	
113	Компот Конс. Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2	
49	Чахохбили из кур.	100	11,2	17,2	3,08	211,92	0,06	1,32	0,48	6,36	24,12	23,04	1,8	115,4	30,6
19	Гарнир овощной сборн.	230	4,13	9,19	39,15	255,80	0,45	4,3	0,25	31,22	190,1	120,5	1,2	245,6	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			45,203	41,306	139,975	1107,4132									
полдник															
51	Сырники	200	16,4	12,1	33,8	278,7	0,1	1,7	0,2	1,5	331,0	45,5	1,1	270,0	15,5
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			20,4	13,09	98,204	561,2634									
ужин															
2\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	27,4
	Икра кабачковая	100	2,5	8,7	9,8	100,01	0,05	1,8	1,6	12,41	35,02	26,01	1,1	42	
23	Котлета мясная	100	16,28	21	4,53	272,24	0,09	1	0,04		12,9	23	3	171	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	27,4
15	Пюре карт.	230	3,91	6,70	25,31	177,15	0,23	3,68	0,115	27,85	25,99	34,5	1,541	159,6	
			33,913	38,75	133,15	989,512									
дополнительный ужин															
	Снежок	200	5,4	5	21,9	154,2	0,08		0,044	0,6	240	28	0,2	180	27,4
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,4	6,5	32	213,2									
			128,75	130,61	498,11	3616,52	2,2189	26,73	41,825	148,41	1428,83	680,89	27,655	2210	
% от калор.			14,24	32,503	55,092903										



День: воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	22,2
52	Макароны с сыром	225	10,6	13,2	42,3	330,4	1,06		0,1325	0,322	439	44,9	3,4	286,6	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			25,311	35,914	104,402	842,078									
обед															
56	Свекла туш.	100	1,71	6,99	8,04	99,08	0,028	0,57	0,0518	4,9	20,448	22,27	0,48	34,56	35,3
29	Борщ со смет. На курин. Бульоне	300	20,80	12,32	35,03	334,20	0,08	0,403	0,161	19,75	74,96	51,987	4,03	197,07	
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6	
53	Оладьи из печени	100	21,84	22,08	0	286,08	0,3	0,5	0,36	7,6	8,7	23	10,1	342,7	
54	Рис	210	5,77	7,10	46,84	269,26	0,06	0,29	0,00	0,00	5,77	36,08	0,72	108,23	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			57,023	49,587	169,01	1342,475									
полдник															
55	Рулет с изюмом	100	5,56	9,05	53,48	317,61	0,22	6,51	0,0097	0,12	22,3	65,12	9,7	2,45	13,5
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			6,96	9,85	99,1	512,89									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	24,2
28	Туш. Морковь	100	2,97	10,05	11,56	198,58	0,028	0,57	0,518	4,9	20,448	22,27	0,48	34,56	
57	Азу с говяд.	280	11,60	11,70	29,63	298,50	0,018	5,33	0,0662	15,81	49,02	58,92	5,01	286,03	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
			24,845	23,1	133,1432	918,13									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	24,2
	Пряник с начинкой	30	2,3	2,12	17,6	83,9	0,024				2,7		0,18	12,3	
			8,1	7,12	26	185,7									
			122,24	125,57	531,66	3801,27	2,5687	22,38	1,3132	88,714	1216,3	572,34	51,867	2149,5	

% от калор.

12,863 29,73 55,9449637



день: понедельник

смена: вторая

возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	клетчатка, г	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
58	Каша манная	250/10	5,16	9,1	31,84	229,9	0,125	0,11	0,085	1,95	150,6	33,02	0,93	179,21	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			19,871	31,814	93,942	741,578									21,6
обед															
59	Суп рыбный	300	26,84	29,13	46,82	385,71	0,11	1,72	0,0345	4,2	40,095	21	0,78	156	
43	Жаркое из говяд.	230	23,53	14,89	43,68	402,81	0,3	1,2	0,06	30,3	59,4	118,8	8,7	191,6	
11	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
16	Огурец	100	1,06	0,27	3,46	18,62	0,0248	0,083	0,0083	8,25	18,98	11,55	0,49	34,65	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			59,373	45,483	177,924	1185,1733									34,5
полдник															
60	Ленивые вареники	225	16,1	17,2	39,9	378,8	0,184	5,54	0,462	1,15	367,01	59,59	2,07	362,25	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
19	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			17,9	18	80,7	556,4									16,2
ужин															
1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	
33	Сосиска	120	13,4	21,02	0	227,12	0,30	0,90	0,00	0,00	59,60	31,02	3,20	172,15	
38	Калуста туш.	200	6,43	3,97	17,3	130,65	0,1	0,2	0,8		35	20	1,8	99	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
			30,15	26,345	109,4	779,645									22,7
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	5,37	6,15	15,85	140,23	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	
	Сушка	30	0,8	0,36	6,15	37,12	0,012	0,98	0,001		1,2	0,98	0,12	8,11	
			6,17	6,51	22	177,35									
			13,46	128,10	488,97	3440,15	1,9178	19,213	1,74575	66,162	1320,215	537,96	38,525	2032,68	
% от калор.			15,518	33,514	56,2727231										



День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	клетчатка, г	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
15	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	
61	Каша гречневая	250/10	5,29	9,99	30,94	234,83	1,15	0,01	0,0850	1,95	215,4	44,6	3,8	279,5	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,1500	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
13	Сыр	12	2,43	3,6	0	42,12	0,004	0,06	0,0340	0,084	10,56	4,2	0,12	6	
			21,431	35,304	92,042	771,628									20,8
обед															
	Салат "Дальневосточный"	100	0,96	9,60	6,72	117,12	0,13	2,74	0,0312	14,04	35,52	40,03	2,88	59,04	
45	Печень тушёная	100	17,04	18,16	5,76	254,7	0,1	0,7	0,5000	8,2	74,1	21,2	7,2	122	
12	Компот из чернослива	200	0,46	0,14	26,47	108,98	0,003	0,27	0,0010	0,6	16,6	20,4	0,66	12,45	
63	Щи с м/к на курин. Бульоне	300	23,18	15,61	23,56	300,86	0,084	0,18	0,8040	17,88	66,36	25,21	0,97	49	
30	Овощное рагу с кабачком	230	4,02	5,21	25,32	164,25	0,38	2,56	0,1000	29,5	38,6	40,01	2,33	186,23	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237	
			52,56	49,818	146,63	1218,5338									32,9
полдник															
64	Пирожок с повидлом	100	4,89	6,54	48,35	271,82	0,03	0,7	0,1000	2,8	15,1	5,9	1,3	34,1	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,4340	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,0400	20	16	84	1,2	56	
			8,89	7,54	112,75	554,42									15,0
ужин															
12	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	
42	Тефтели мясные с рисом с овощами в подливке	250	28,60	29,50	13,74	396,50	0,04	1,30	0,4480	4,48	18,48	38,02	4,20	71,68	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
17	Икра свекольная	100	1,20	5,82	13,08	109,50	0,05	2,2	0,3100	5	3,4	39,9	3	56,1	
			41,02	37,675	120,33	946,115									
дополнительный ужин															
	Снежок	200	5,4	5	21,9	154,2	0,08		0,0440	0,6	240	28	0,2	180	
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,4	6,5	32	213,2									
			131,90	136,84	503,75	3703,90	2,791	20,78	3,0912	117,52	1091,8	582,68	40,795	1739,67	

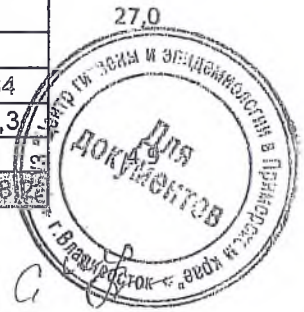
% от калор.

14,18 33,25 54,4023797



День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 12 лет

№	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
	Наименование Блюда	выход, г	Белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал	B1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	19,9
66	Каша пшeнная жидк.	250/10	5,99	9,52	31,72	236,52	0,063	0,38	0,085	1,95	255,31	39,01	0,33	255,63	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,1500	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			20,701	32,234	93,822	748,198									
обед															
67	Суп куриный с клецками	300	16,49	14,98	42,92	372,43	0,073	0,73	0,73	10,08	41,7	28,17	2,54	106,2	32,5
4	Гуляш из говяд.	100	9,55	7,36	2,71	115,28	0,1	0,9		1,05	22,6	38,3	3,3	101,2	
14	Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	20,11	80,755	0,018	0,06	0,9	1,65	3,15	2,01	0,045	2,4	
7	Рис с овощами	200	4,91	8,64	43,99	273,30	0,21	2,19	0,563	2,401	0,78	7,76	3,25	146,2	
5	Икра морковная	100	1,20	5,82	12,71	108,01	0,05	2,2	0,31	5,75	3,4	39,9	3	56,1	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237	
			39,0932	37,9016	181,2364	1222,4328									
полдник															
24	Запеканка из творога	220	20,97	20,01	33,52	398,05	0,105	2,94	0,42	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	15,8
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			22,37	20,81	79,14	593,33									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	27,0
16	Огурец	100	1,06	0,27	3,46	18,62	0,0248	0,083	0,0083	8,25	18,98	11,55	0,49	34,65	
15	Пюре карт.	230	3,91	6,70	25,31	177,15	0,23	3,68	0,115	27,85	25,99	34,5	1,541	159,6	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
30	Котлета рыбная	120	31,2	29,6	2,1	399,6	0,08	2,24	0,64	5,12	96,5	29,6	3,3	127,2	
			46,452	37,911	122,818	1016,417									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	27,0
	Пряник с начинкой	30	2,3	2,12	17,6	83,9	0,024				2,7		0,18	12,3	
			8,1	7,12	26	185,7									
			136,72	135,98	503,02	3766,08	1,7248	24,06	4,0853	99,643	1265,12	501,41	36,611	2158,28	
% от калор.			14,5208	32,4951	53,42602322										



День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
30	Каша "Дружба"	250/10	5,95	9,6	33,02	242,28	0,15	0,05	0,085	1,95	184,47	28,5	1,17	279,5	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,1500	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			20,661	32,314	95,122	753,958									19,2
обед															
34	Свекла туш. в сметане	90	1,46	7,36	7,83	103,4	0,04	1,79	0,295	1,33	13,34	38,14	2,8	50,98	
23	Котлета мясная	100	16,28	21	4,53	272,24	0,09	1	0,04		12,9	23	3	171	
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6	
31	Борщок с гречками на мясном бульоне	300	17,82	11,97	23,65	273,62	1,28	1,3	0,19	18,72	89,44	85,15	6,37	303,55	
50	Рожки	230	14,10	7,36	58,97	358,51	1,12			0,00	48,22	40,61	4,06	160	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237	
			56,562	48,785	174,0762	1361,6196									34,7
полдник															
11	Булочка молочная	100	5,56	9,05	48,5	297,69	0,05	4,7	0,1	0,12	60,4	1,7	1,46	43,2	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
19	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			7,36	9,85	89,3	475,29									12,1
ужин															
1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	
33	Запек. картоф./мясо	250	29,8	28,96	42,01	547,88	0,17	1,24	0,02	10,8	89,22	35,27	3,57	146,88	
32	Закуска из моркови	100	1,20	5,82	9,61	95,63	0,05	1,76	0,294	6,2	5,36	32,15	2,9	45,11	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
			41,32	36,135	143,722	1065,383									
дополнительный ужин															
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180	
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	162,3	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			6,97	14,18	26,75	262,5									
			132,87	141,28	528,97	3918,76	3,718	20,91	1,4341	59,232	1134,7	524,72	45,906	2048,23	27,2

% от калор.

13,563 32,443 53,99376



День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№	Наименование Блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
15	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	
18	Вермишель молочная	250/10	6,36	8,65	31,5	229,29	0,09	0,9	1,032	2,03	254,36	32,12	0,9	231,02	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,1500	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			20,071	30,354	92,602	721,968									
обед															
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	300	20,47	13,66	12,36	249,54	0,2	2,06	0,84	25,13	63,44	53,86	2	126,16	
5	Зразы мясн.с яйцом	120	20,61	27,6	4,22	347,72	0,18	1,2	0,136		32,2	28,02	4	249	
13	КомпотКонс.Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2	
54	Рис	210	5,77	7,10	46,84	269,26	0,06	0,29	0,00	0,00	5,77	36,08	0,72	108,23	
86	Помидор	95	0,57	0,19	2,76	14,38	0,04	0,38	0,071	19,04	7,62	19,04	0,48	33,32	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237	
			54,45	49,664	146,6908	1241,0452									
полдник															
90	Булочка с крошкой	100	5,55	12,3	42,9	304,5	0,11	1,65	0,061		47	34	2,3	121	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,55	13,3	107,3	587,1									
ужин															
12	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	
19	Гарнир овощной сборн.	230	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5	
88	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	238	0,07	0,5	0,072	1,8	16	18	1,6	165	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
	Икра кабачковая	100	2,5	8,7	9,8	100,01	0,05	1,8	1,6	12,41	35,02	26,01	1,1	42	
			35,48	37,375	132,75	981,405									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	5,37	6,15	15,85	140,23	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18	12,3	
			6,97	7,75	25,85	198,23									
			126,52	138,45	505,19	3731,75	1,9088	21,18	1,6954	124,892	1228,66	656,79	26,423	214,03	

% от калор.

13,562 33,391 54,1507918



День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	клетчатка, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
24	Запеканка из творога	220	20,97	20,01	33,52	398,05	0,105	2,94	0,42	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,150	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			35,681	42,724	95,622	909,728									24,5
обед															
22	Сельдь	150	18,2	15,63		213,47	0,05	2	0,05		80	76,3	3	226	
21	Щи с кваш. капустой на курин. Бульоне	300	18,34	8,55	18,23	215,33	0,69	0,156	0,845	18,46	71,89	25,87	1,04	45,96	
11	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
45	Печень тушёная	100	17,04	18,16	5,76	254,7	0,1	0,7	0,5	8,2	74,1	21,2	7,2	122	
15	Пюре карт.	230	3,91	6,70	25,31	177,15	0,23	3,68	0,115	27,85	25,99	34,5	1,541	159,6	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237	
			65,433	50,193	133,27	1238,6508									33,4
полдник															
87	Рогалик с повидлом	100	4,89	5,54	46,6	255,82	0,03	0,7	0,100	2,8	15,1	5,9	1,3	34,1	
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,100	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,010	20	32	18	4,4	22	
			6,29	6,34	92,22	451,1									12,2
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	
92	Зап. кап. с мясом	250	15,20	20,43	21,91	332,31	0,41	0,56	0,140	74,48	306,60	77,42	6,44	131,00	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
28	Туш. Морковь	100	2,97	10,05	11,56	198,58	0,028	0,57	0,518	4,9	20,448	22,27	0,48	34,56	
			28,445	31,83	125,4232	951,94									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,8	6,5	18,5	160,8									
			143,65	197,59	465,04	33712,22	2,44	21,9	8,089	173,032	1648,54	564,07	40,696	1957,1	
% от калор.			15,479	33,357	50,1086										

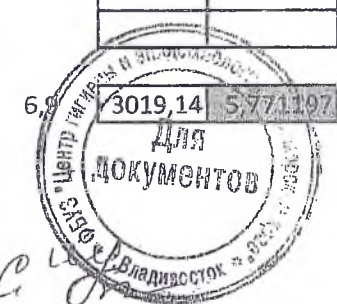


День: воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор	За период	% от калор
		выход, г	белки	жиры	углеводы	клетчатка, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р			
завтрак																	
1	Кофейный напиток	200	4,5	4,8	20	141,2	0,07	0,42	0,02	1,97	172,5	24,9	1,02	178,8			
35	Каша рисов.жидк.	250/10	4,36	11,02	27,93	228,34	0,12	0,56	0,1	2,13	235,01	37,2	1,03	223			
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,150	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96			
			19,221	33,734	91,012	744,538									19,7	10783,2	20,6125
обед																	
12	Свекольник со смет. На куриц. бульоне	300	20,89	13,67	26,79	269,77	0,16	1,16	0,1937	12,78	202,3	35,65	2,32	138,72			
	Салат "Дальневосточный"	100	0,96	9,60	6,72	117,12	0,13	2,74	0,0312	14,04	35,52	40,03	2,88	59,04			
37	Кисель из конц.	200	0,62	0,18	26	106,4					0,2		0,04				
40	Плов с говяд.	280	24,19	21,06	9,98	330,02	0,06	0,25	0,83	21,98	71,18	23,35	1,11	72,33			
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237			
			53,563	45,81	128,29	1095,965									29,0	17115,3	32,7166
полдник																	
30	Ленивые вареники	225	12,2	13,2	37,99	319,56	0,168	5,04	0,42	1,05	332,01	54,18	1,89	311,14			
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14			
19	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32			
			14	14	78,79	497,16									13,1	7462,01	14,26391
ужин																	
1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2			
1	Сосиска	100	9,92	15,52	0	179,36	0,16	0,32			33,40	18,60	1,60	139,00			
91	Зап. из мак. с сыром	250	15,8	16,92	52,3	424,68	1,93	1,01	0,33	0,52	470	51,2	4,6	471			
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25			
70	Салат картофельный	150	3,3	5,11	24,9	158,79	0,18	1,34	0,003	30,53	116,76	36,61	1,58	105,85			
			39,34	38,905	169,3	1184,705									31,3	13934,2	26,6958
дополнительный ужин																	
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180			
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	162,3	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6			
			6,97	14,18	26,75	262,5											
			193,09	146,43	494,14	3764,87	3,6776	21,5	2,1326	102,75	2102,8	517,72	37,048	2328,89			
	Всего за весь период		1843,7	1916,1	7016,6	52313,9	34,0	326,6	82,6	1582,3	18904,3	7868,5	542,6	28645,2			
	Среднее за период		122,91	136,87	501,18	3736,71	2,4285	26,327	5,96191	1113,02	1350,31	562,035	38,76	2046,09			
	В % от калор.		14,097	32,965	53,65												



Накопительная ведомость; дети 12-18лет. (Брутто)

Наименование пищевого продукта	Норма в г, мл, брутто (По стр.овл.П рав. РФ от 7 ноября 2005 г. N 659)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	итого	Среднее за 14 дней	Отклонен ия в %
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150	100,00%
Хлеб пшеничный	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	3500	250	100,00%
Мука пшеничная	42	62	12	52	42	42	22	42	42	42	42	52	42	52	42	588	42	100,00%
Крупы, бобовые	50	50		90	30	95	30	70	30	45	70	30	70		90	700	50	100,00%
Макарон. изделия	25		50					60				85	50		105	350	25	100,00%
Картофель	400	422	492	441	403	368	531	294	360	328	456	459	219	496	331	5600	400	100,00%
Овощи, зелень	475	529,0	683,0	378,0	540,0	297,0	520,0	382,0	562,0	688,0	394,0	344,0	470,0	547,0	316,0	6650	475	100,00%
Фрукты свеж.	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	4200	300	100,00%
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	100,00%
Фрукты сухие	20		27	27		47		47	27	27	24	27		27		280	20	100,00%
Сахар	70	68	70	70	70	70	70	61,5	70	70	70	76,5	70	74	70	980	70	100,00%
Кондит. изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30	100,00%
Коф. напиток, Какао	2		3,1	3,1		3,1	3,1		3,1	3,1		3,1	3,1		3,2	28	2	100,00%
Чай	2	5,6			5,6			5,6			5,6			5,6		28	2	100,00%
Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	100,00%
Мясо 1-й кат.	340	70	110	100	70	70	140	150	70	180	70	210	140	120	40	1540	340	100,00%
Куры 1-й кат.	30	48	48	48	48	48	108	48		48	48		160	48	48	700	30	0,00%
Рыба-филе, сельдь	110	264		300		300			163		300			213		1540	110	100,00%
Колбасные изд.	15		150		100				100							350	15	100,00%
Молоко	300	325	310	300	407,5	305	320	160	300	300	320	362,5	310	180	300	4200	300	100,00%
Кисломол. прод.	300	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	300	100,00%
Творог 9 %	70		173		66		150		122,5		173		173	122,5		980	70	100,00%
Сметана	11	11	22			11	22	11	5,5	11	11	11	11	11	16,5	154	11	100,00%
Сыр	12	24		24		12		48		12					48	168	12	100,00%
Масло слив.	34	54	51	51	51	49	51	55	51	49	55	53,5	57	38,5	48	714	34	100,00%
Масло раст.	19	16	21	21	23	18	19	20,5	14,5	23	15	23	15	23	14	266	19	100,00%
Яйцо	40	60	20	20	90	20	20	20	40	20	60	30	40	60	60	560	40	100,00%
Дрожжи	2	2		4	4	2		2		4		2	4	4		28	2	100,00%
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	8	100,00%

Среднее выполнение пищевых веществ для детей возрастной группы с 12 лет.

День меню	Выполнение пищевых в-ств для детей возрастной группы 12-18 лет.			
	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	124,25	130,24	493,46	3627,52
2	130,25	133,12	489,84	3645,98
3	133,35	142,30	486,30	3886,08
4	128,09	141,18	496,33	3751,85
5	139,13	148,47	536,79	3927,01
6	128,75	130,61	498,11	3616,52
7	122,24	125,57	531,66	3801,27
8	133,46	128,10	483,97	3440,15
9	131,30	136,84	503,75	3703,90
10	136,72	135,98	503,02	3766,08
11	132,87	141,26	528,97	3918,75
12	126,52	138,45	505,19	3731,75
13	143,65	137,59	465,04	3712,22
14	133,09	146,43	494,14	3784,87
Среднее начение,г	131,69	136,87	501,18	3736,71

Примечание.

Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей всех возрастных категорий, круглосуточного пребывания в образовательном учреждении, разработано на основе следующих документов:

1. СанПиН 2.4.1.3049-13
2. СанПиН 2.4.5.2409-08
3. СанПиН 2.4.3259-15
4. Постановление Правительства РФ от 07.11.2005г. №659
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Л.Е. Голунова