Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский строительно-монтажный колледж»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ НСО «НСМК»
Холина Л.А.
«01» 09 2021г.

Согласовано:
Начальник отдела надзора
по гигиене питания детей и подростков
Роспотребнадзора НСО
/_____/ Берсон О.Н.
«___» _____2021г.

Утверждаю:
ИП «Теплова Т.А.»
/ Теплова Т.А.
«___» 2021г.

Примерное меню для детей 12-18 лет, весна-лето

Составлено по "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2011г.

№ Рецептур	Прием пищи	Брутто	Нетто	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда	гр 1пор.	гр 1пор.	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-й день (Понедельник)															
	Завтрак															
174	**Каша рисовая молочная**			210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	131	157,4	36,46	0,63
	Молоко	100	100													
	Вода	65	65													
	Крупа рисовая	44	44													
	Сахар	6	6													
	Соль	0,5	0,5													
	Масло сливочное	10	10													
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
15	**Сыр Российский**			20	4,64	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	**Масло сливочное**			10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0,1	0,04
379	**Кофейный напиток с молоком**			200	3,16	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	Молоко	100	100													

		Бр.	нетто	т. порция	пищев. в-ва	у	энерг. цен.	Витамины							Мин. в-ва	
	Вода	120	120						B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Сахар	20	20													
	Всего				*17,95*	*27,28*	*88,29*	*671,43*	**0,166**	**2,4**	**166,8**	**1,12**	**449**	**408,3**	**74,96**	**2,26**
	Обед															
40	**Салат картоф. с морковью и зел. горошком**			150	4,1	10,6	14,3	169	0,13	12,5	29,7	4,2	29,33	97,85	36,2	1,35
	Картофель	93,75	67,5													
	Горошек зел. консервированный	39,3	25,5													
	Морковь	47,1	37,5													
	Яйцо	12	12													
	Соль	0,5	0,5													
	Масло растительное	9	9													
102	**Суп гороховый на мяс. бульоне**			300	6,65	6,38	20	179,7	0,27	7,06	0	2,9	51,72	106,8	43,12	2,48
	Картофель	80	60													
	Горох	24,5	24,2													
	Лук репчатый	14,5	12													
	Морковь	14	12													
	Петрушка (корень)	3,9	3													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	2	2													
	Бульон	212	212													
271	**Котлета Домашняя**			100	13,97	26,7	10,52	337,5	0,17	0,25	53,5	3,02	20,22	137,4	20,55	2,2
	Говядина (котлетное мясо)	60	45													
	Свинина (котлетное мясо)	30	25													
	Жир-сырец говяжий, свиной	2,5	2,5													
	Лук репчатый	3	2,5													
	Сухари	5	5													
	Яйцо	1,25	1,25													
	Хлеб пшеничный	16,25	16,25													
	Вода	25	25													
	Соль	1,8	1,8													
	Масло растительное	5	5													
312	**Картофельное пюре**			200	4,08	6,4	27,25	183	0,18	24,2	0	0,24	49,3	115,5	37	1,34
	Картофель	228	171													
	Молоко	31,6	30													

	Соль	2	2													
	Масло сливочное	7	7													
388	**Напиток из плодов шиповника**			200	0,67	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Плоды шиповника сушеные	20	20													
	Сахар	20	20													
	Вода		200													
	Яблоки свежие			100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Всего				*40,24*	*52,22*	*173,3*	*1339,06*	0,882	152	83,2	12,2	204,6	558,9	171,96	11,84
	Итого 1день				*58,19*	*79,5*	*261,6*	*2010,49*	1,048	154	250	13,3	653,6	967,2	246,92	14,1
	2-й день (Вторник)															
	Завтрак	Брутто	Нетто	Масса	Б	Ж	У	ценность(ккл	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	**Запеканка из творога со сгущ. молоком**			200	40,92	30,96	78,4	756	0,17	1,32	182	1,16	547,6	602	74,36	1,8
	Творог	188	184													
	Крупа манная	12	12													
	Сахар	16	16													
	Яйцо	8	8													
	Масло сливочное	8	8													
	Сухари	8	8													
	Сметана на смазку	8	8													
	Молоко сгущеное			30												
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
376	**Чай с сахаром**			200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай в/с или 1-го сорта		0,5													
	Вода	200	200													
	Сахар	15	15													
	Всего				*45,04*	*31,61*	*122,7*	*955,11*	0,23	1,35	182	1,85	572,5	662,7	93,16	3,34
	Обед															
27	**Салат из свежих помидор с перцем**			100	1,1	6,07	3,74	74,1	0,056	57,4	0	0,95	22,7	22,29	15,62	0,77

	Помидоры свежие	70	60													
	Лук зеленый	15	12													
	Перец сладкий	30	23													
	Соль	0,5	0,5													
	Масло растительное	8	8													
104	**Суп картофельный с макар. изделиями**			300	3,22	3,37	20,9	141,9	0,13	10	0	1,71	35	81,1	32,7	1,35
	Картофель	162	120													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	14,5	12													
	Вермишель	12	12													
	Масло растительное	3	3													
	Соль	2	2													
	Бульон	210	210													
288	**Цыплята-бройлеры отварные с маслом**			110	22,06	25,26	0,48	314	0,06	4,7	91,2	0,38	57,6	125,5	5,4	1,5
	Цыплята -бройлеры	182	128													
	Лук репчатый	5	4													
	Петрушка (корень)	3	2													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	10	10													
304	**Рис отварной рассыпчатый**			200	4,86	7,16	48,91	279,6	0,034	0	0	0,37	1,82	81,26	21,78	0,7
	Крупа рисовая	72	72													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	7	7													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Кефир 3,2% жирности			200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	189,9	28	0,2
342	**Компот из яблок свежих**			200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Яблоки	45,4	40													
	Вода	172	172													
	Сахар	24	24													
	Кислота лимонная	0,2	0,2													
	Всего				*47,67*	*49,98*	*183*	*1390,56*	*0,452*	*74,4*	*131*	*4,42*	*392*	*594*	*133,5*	*7,66*
	Итого:2день				*92,71*	*81,59*	*305,7*	*2345,67*	*0,682*	*75,8*	*313*	*6,27*	*964,5*	*1257*	*226,7*	*11*
	3-й день(Среда)															

	Завтрак				Б	Ж	У	ценность(ккл	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
214	**Омлет с морковью**			195	16,6	30,6	6,03	366	0,12	1,26	386,1	1,08	123,9	281	33,9	3,40
	Яйцо	3шт.	120													
	Молоко	36	36													
	Морковь	72	54													
	Масло сливочное	9	9													
	Соль	1,5	1,5													
	Масло сливочное	15	15													
14	**Масло сливочное**			10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0,1	0,04
15	**Сыр Российский**			15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,1	39	0,08	132	75	5,25	0,15
376	**Чай с сахаром и лимоном**			200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Чай в/с или I-го сорта	0,5	0,5													
	Вода	200	200													
	Сахар	15	15													
	Лимон	8	7													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Всего				*24,36*	*42,87*	*50,67*	*686,83*	*0,185*	*4,19*	*465*	*1,96*	*286,3*	*421*	*59,05*	*5,21*
	Обед															
67	**Винегрет овощной**			150	2,1	15,06	10,93	187,65	0,06	14,5	0	299	46,85	64,9	29,29	1,24
	Картофель	43,3	31,5													
	Свекла	28,6	22,5													
	Морковь	19	15													
	Огурцы соленые	28,2	22,5													
	Капуста квашеная	32	22,5													
	Лук репчатый	26,8	22,5													
	Масло растительное	9	9													
96	**Рассольник Ленинградский**			300	2,44	6,16	14,52	130	0,11	10,2	0	2,8	35,33	68,75	29,3	1,12
	Картофель	121	91													
	Крупа перловая	6	6													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	7,3	6													
	Огурцы соленые	20,3	18													
	Масло сливочное	6	6													

	Соль	2	2													
	Бульон	212	212													
259	**Жаркое по-домашнему с говядиной**			300	20,9	30,7	28,2	502	0,24	11,5	0	5,3	52	350,2	72,3	6,6
	Говядина	182	134													
	Картофель	226	170													
	Лук репчатый	20,4	17													
	Томатное пюре	10	10													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	10	10													
	Бананы			150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	12		0,6	12	42	63	0,7
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	**Сок яблочный**			200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Всего				***39,17***	***54,24***	***178,5***	***1394,57***	**0,59**	**52,1**	**0**	**309**	**180,9**	**629,6**	**226,79**	**14,65**
	Итого:3день				***63,53***	***97,11***	***229,1***	***2081,4***	**0,775**	**56,3**	**465,1**	**311**	**467,2**	**1051**	**285,84**	**19,86**
	4-й день(Четверг)															
	Завтрак				Б	Ж	У	ценность(ккл	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	**Бутерброд с колбасой**			55	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
	Кробаса полукопченая	26	25													
	Хлеб пшеничный	30	30													
173	**Каша молочная пшеная с сахаром**			210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,96	14,8	0,67	144,7	218,3	44,33	2,35
	Крупа пшеничная	50	50													
	Молоко	100	100													
	Вода	60	60													
	Сахар	6	6													
	Соль	0,5	0,5													
	Масло сливочное	10	10													
379	**Кофейный напиток с молоком**			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	Молоко	100	100													
	Вода	120	120													
	Сахар	20	20													

ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Всего				***21,07***	***15,37***	***114,2***	***680,71***	***0,33***	***2,26***	***34,8***	***1,36***	***295,5***	***426***	***84,93***	***4,51***
	Обед															
51	**Салат из свеклы с курагой и изюмом**			150	2,77	9,06	27,09	201	0,06	8,29	0	4,9	7,78	88,96	46,24	2,49
	Свекла	148	112,5													
	Курага	8,4	15													
	Изюм	9,3	15													
	Масло растительное	10	10													
88	**Щи со свежей капустой с мясом**			300	2,12	5,94	9,48	108,78	0,07	18,9	0	2,82	59,1	58,8	25,55	0,99
	Капуста белокачанная	75	60													
	Картофель	48	36													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	14,5	12													
	Томатное пюре	3	3													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	2	2													
	Бульон мясной	242	242													
241	**Мясо отварное**			25	4,38	3,5	0,55	50,9	0,009	0	3,15	0,12	7,24	35,73	4,82	0,58
	Говядина (лопаточная часть)	55	40,5													
	Морковь	1,5	1													
	Лук репчатый	1,25	1													
229	**Минтай тушеный в томате с овощами**			200	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,64	5,04	78,14	324,4	97,06	1,7
	Минтай	246	124													
	Морковь	46	36													
	Петрушка (корень)	8	6													
	Сельдерей (корень)	4	2													
	Лук репчатый	20	16													
	Томатное пюре	20	20													
	Масло растительное	8	8													
	Р-р лимонной кислоты	5	5													
	Сахар	4	4													
	Соль	2	2													
	Специи	0,03	0,03													

171	**Каша гречневая рассыпчатая**			212	11,06	11,93	49,82	350	0,26	0	50	0,62	32,98	262,9	175,65	5,9
	Крупа гречневая	94,4	94,4													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	12	12													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Яблоки свежие			100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
349	**Компот из сухофруктов**			200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,69
	Сухофрукты	20	50													
	Сахар	20	20													
	Кислота лимонная	0,2	0,2													
	Вода	200	200													
	Всего															
					51,26	*42,28*	*207*	*1435,14*	0,635	42,9	64,79	15,1	250,4	892,2	398,43	16,19
	Итого:4день															
	5-й день(Пятница)				*72,33*	*57,65*	*321,3*	*2115,85*	0,965	45,17	99,59	16,4	545,9	1318	483,36	20,7
	Завтрак															
173	**Каша геркулесовая вязмол. с сахаром**			210	Б	Ж	У	ценность(кка	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлопья овсяные Геркулес	44	44		8,23	5,87	47,48	276	0,18	0,96	14,8	0,52	147,5	232	70,82	1,74
	Молоко	100	100													
	Вода	60	60													
	Сахар	6	6													
	Соль	0,5	0,5													
	Масло сливочное	10	10													
15	**Сыр Российский**			20	4,64	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	**Масло сливочное**			10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0,1	0,04
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
382	**Какао с молоком с сахаром**			200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4		152,2	124,6	21,34	0,47
	Какао-порошок	5	5													
	Молоко	100	100													
	Вода	110	110													
	Сахар	20	20													
	Всего				21,09	23,14	94,49	671,43	0,306	2,68	131,2	1,41	491,9	517,5	116,66	3,71

	Обед															
36	**Салат картофельный с сельдью**			150	7,48	8,05	16,53	168,7	0,1	14,2	2,97	0,63	36	145,6	32,47	1,21
	Сельдь слабосоленая	63	30													
	Картофель	140	100													
	Лук репчатый	18	15													
	Масло растительное	6	6													
84	**Борщ Сибирский**			300	4,27	6,14	16,99	153,3	0,11	8,04	0	2,91	65,01	119,4	41,34	2,00
	Свекла	60,6	48													
	Картофель	40,3	30													
	Фасоль	12	12													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	14	12													
	Томатное пюре	10	10													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	2	2													
	Сахар	2	2													
	Лавровый лист	0,02	0,02													
	Бульон куриный	240	240													
279	**Тефтели с соусом сметанным с томатом**			120	13,92	32,22	23,22	446	0,38	1,84	32,44	4,12	43,24	171	34,64	1,76
	Свинина (котлетное мясо)	90	76													
	Вода	12	12													
	Крупа рисовая	10	30													
	Лук репчатый	42	36													
	Мука пшеничная	8	8													
	Соль	1,8	1,8													
	Масло растительное	6	6													
331	**Соус сметанный с томатом**			100												
	Сметана	25	25,00													
	Вода	75	75,00													
	Томатное пюре	10	10,00													
	Мука пшеничная	7,5	7,5													
202	**Макаронные изделия отварные**			200	7,54	0,89	42,56	208,4	0,08	0	0	1,3	14,92	49,56	11,49	1,14
	Макаронные изделия	70	70													
	Соль	2	2													

	Масло сливочное	10	10														
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	**Сок виноградный**			200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,80
	Всего				44,28	49,26	205	1461,16	0,81	28,1	35,41	10,3	219,9	599,3	162,84	9,1
	Итого:5день				***65,37***	***72,4***	***299,5***	***2132,59***	***1,116***	***30,8***	***167***	***11,7***	***711,8***	***1117***	***279,5***	***12,81***
	6-й день(Понедельник)																
	Завтрак				Б	Ж	У	ценность(ккл	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	**Запеканка из творога с морковью**			200	29,2	27,64	91,6	732	0,18	2,24	122	4,44	480	492	75,5	1,88
	Творог	112	108													
	Крупа манная	12	12													
	Сахар	28	28													
	Морковь	48	36													
	Яйцо	8	8													
	Молоко	36	36													
	Масло сливочное	8	8													
	Сухари	8	8													
	Сметана	8	8													
	Молоко сгущеное	60	60													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
377	**Чай с лимоном с сахаром**			200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Чай в/с или 1-го сорта	0,5	0,5													
	Вода	200	200													
	Сахар	15	15													
	Лимон	8	7													
	Всего				***33,38***	***28,29***	***136,1***	***933,11***	**0,24**	**5,07**	**122**	**5,14**	**508**	**554,3**	**95,3**	**3,50**
	Обед				Б	Ж	У	ценность(ккл	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	**Икра кабачковая**			100	1,01	4,85	5,39	133,8	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
102	**Суп гороховый на мяс.бульоне**			300	6,58	6,32	19,84	177,9	0,27	6,99	0	2,91	51,21	105,7	42,69	2,46
	Картофель	80,1	60													

	Горох	24,3	24													
	Лук репчатый	14,4	12													
	Морковь	15	12													
	Петрушка (корень)	3,9	3													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	2	2													
	Бульон	210	210													
294	**Котлета куриная**			110	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8	68,4	59,78	80	22,2	3,62
	Куриные окорочка	132	74													
	Хлеб пшеничный	18	18													
	Вода	26	26													
	Внутренний жир	4	4													
	Сухари	10	10													
	Соль	1,5	1,5													
	Масло растительное	6	6													
	Масло сливочное	10	10													
171	**Каша гречневая рассыпчатая**			212	11,06	11,93	49,82	350	0,26	0	50	0,62	32,98	262,9	175,65	5,9
	Крупа гречневая	94,4	94,4													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	12	12													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
352	**Кисель из яблок**			200	0,1	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	0	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
	Яблоки свежие	34	30													
	Крахмал картофельный	8	8													
	Кислота лимонная	0,2	0,2													
	Сахар	20	20													
	Вода	197	197													
	Всего				***46,66***	***41,54***	***189,5***	***1415,26***	**0,88**	**16,2**	**103,8**	**75,3**	**274,6**	**600,6**	**286,35**	**15,43**
	Итого:6день				***80,04***	***69,83***	***325,6***	***2348,37***	**1,12**	**21,3**	**225,8**	**80,5**	**782,6**	**1155**	**381,65**	**18,93**
	7-й день(Вторник)															
	Завтрак				Б	Ж	У	ценность(ккал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	**Сыр Российский**			15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,1	39	0,08	132	75	5,25	0,15

14	**Масло сливочное**			10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0,1	0,04
173	**Каша пшеничная мол. вязкая с сахаром**			210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,96	14,8	0,67	144,7	218,3	44,33	2,35
	Крупа пшеничная	50	50													
	Молоко	100	100													
	Вода	60	60													
	Сахар	6	6													
	Соль	0,5	0,5													
	Масло сливочное	10	10													
378	**Чай с сахаром**			200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай-заварка	0,5	0,5													
	Сахар	15	15													
	Вода	100	100													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Всего				*16,26*	*16,08*	*98,61*	*604,83*	0,205	1,09	93,8	1,54	304	357	68,48	4,08
	Обед															
71	**Салат из св. помидоров с луком репч.**			100	1,1	6,1	4,56	77,7	0,04	18,1		0/5	17,73	31,8	17,5	0,8
	Помидоры свежие	84,7	72													
	Лук репчатый	27,4	23													
	Масло растительное	6	6													
96	**Рассольник Ленинградский**			300	2,44	6,16	14,52	130	0,11	10,2	0	2,8	35,33	68,75	29,3	1,12
	Картофель	121	91													
	Крупа перловая	6	6													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	7,3	6													
	Огурцы соленые	20,3	18													
	Масло сливочное	3	3													
	Соль	2	2													
	Бульон	212	212													
250	**Бефстроганов**			150	22,8	34,65	7,68	435	0,07	1,11	49,2	5,38	64,98	256,7	33,67	3,6
	Говядина	160,5	118,5													
	Лук репчатый	43	36													
	Масло растительное	10	10													
	Мука пшеничная	6	6													

	Сметана	34,5	34,5													
	Соль	2	2													
312	**Рис отварной рассыпчатый**			200	4,86	7,16	48,9	279,6	0,03	24,2	0	0,37	1,82	81,26	21,78	0,7
	Крупа рисовая	72	72													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	7	7													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Кефир 3,2% жирности			200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	189,9	28	0,2
389	**Сок фруктовый виноградный**			200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,80
	Всего				***48,07***	***62,43***	***189,4***	***1525,06***	**0,45**	**58,9**	**89,2**	**9,88**	**420,6**	**742,1**	**173,15**	**9,4**
	Итого:7день				***64,33***	***78,51***	***288***	***2129,89***	**0,655**	**60**	**183**	**11,4**	**724,5**	**1099**	**241,63**	**13,5**
	8-й день(Среда)															
	Завтрак				Б	Ж	У	ценность(ккл	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
228	**Рыба припущеная в молоке**			150	18,4	10,24	4,28	182	0,2	1,70	16,42	5,54	77,88	202,7	31,6	0,78
	Треска	162	122													
	Молоко	50	50													
	Лук репчатый	36	30													
	Соль	1,5	1,5													
	Масло сливочное	10	10													
313	**Картофель жареный из отварного**			200	4,58	17,53	37,22	325	0,22	25		8,7	23,18	114	39,1	1,46
	Картофель	331	241													
	Масло растительное	18	18													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
376	**Чай с сахаром**			200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай в/с или 1-го сорта		0,5													
	Вода	200	200													
	Сахар	15	15													
	Всего				***27,1***	***28,42***	***85,81***	***706,11***	***0,48***	***26,8***	***16,4***	***14,9***	***126***	***377***	***89,5***	***3,78***
	Обед															

50	**Салат из свеклы с сыром**			100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,02	5,78	38,5	2,33	161,7	109,2	22,98	1,28
	Свекла	103	81													
	Сыр	16,5	15													
	Масло растительное	5	5													
104	**Суп картофельный**			300	2,66	3,37	18,68	128,48	0,14	13,4	0	1,54	13,42	87,54	35,96	1,39
	Картофель	162	120													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	14,5	12													
	Масло сливочное	3	3													
	Соль	2	2													
	Бульон	212	212													
279	**Тефтели с соусом сметанным с томатом**			120	13,92	32,22	23,22	446	0,38	1,84	32,44	4,12	43,24	171	34,64	1,76
	Свинина (котлетное мясо)	90	76													
	Вода	12	12													
	Крупа рисовая	10	30													
	Лук репчатый	42	36													
	Мука пшеничная	8	8													
	Соль	1,8	1,8													
	Масло растительное	6	6													
331	**Соус сметанный с томатом**			100												
	Сметана	12,5	12,50													
	Вода	37,5	37,50													
	Томатное пюре	5	5,00													
	Мука пшеничная	3,75	3,75													
321	**Капуста тушенная свежая**			200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34,3	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,61
	Капуста белокачанная свежая	287	230													
	Масло сливочное	8	8													
	Морковь	6,3	5													
	Лук репчатый	12	10													
	Томатное пюре	15	15													
	Раствор лимонной кислоты 3%	7	7													
	Мука пшеничная	3	3													
	Сахар	7	7													
	Соль	2	2													

	Лавровый лист	0,02	0,02													
388	**Напиток из плодов шиповника**			200	0,67	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Плоды шиповника сушеные	20	20													
	Сахар	20	20													
	Вода	200	200													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Всего				*36,52*	*53,29*	*161,8*	*1293,14*	0,702	155,36	70,94	13,1	371,3	541,2	163,22	8,9
	Итого:8день				*63,62*	*81,71*	*247,6*	*1999,25*	1,182	182,13	87,36	28,1	497,3	918,6	252,72	12,6
	9-й день(Четверг)															
	Завтрак				Б	Ж	У	ценность(ккал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Бутерброд с колбасой			55	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
	Колбаса полукопченая	26	25													
	Хлеб пшеничный	30	30													
173	**Каша гречневая молочная**			210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,8	221,3	44,33	2,34
	Крупа гречневая	50	50													
	Молоко	100	100													
	Вода	60	60													
	Сахар	6	6													
	Соль	0,5	0,5													
	Масло сливочное	10	10													
377	**Чай с лимоном с сахаром**			200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Чай в/с или 1-го сорта	0,5	0,5													
	Вода	200	200													
	Сахар	15	15													
	Лимон	8	7													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Всего				*18,12*	*19,97*	*103,7*	*668,11*	*0,29*	*3,79*	*54,8*	*1,47*	*186*	*344*	*73,33*	*4,73*
	Обед															
67	**Винегрет с сельдью**			150	86,5	137,4	82,24	191,25	0,08	7,74	3,72	5,37	57,52	103,9	33,21	1,30
	Картофель	32,9	24													

	Свекла	21,8	17													
	Морковь	14,4	11													
	Огурцы соленые	21,4	17													
	Капуста квашеная	24,4	17													
	Лук репчатый	20,4	17													
	Сельдь	78	37													
	Масло растительное	10	10													
84	**Борщ Сибирский**			300	4,27	6,14	16,99	153,3	0,11	8,04	0	2,91	65,01	119,4	41,34	2,00
	Свекла	60,6	48													
	Картофель	40,3	30													
	Фасоль	12	12													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	14	12													
	Томатное пюре	10	10													
	Масло сливочное	3	3													
	Чеснок	1,2	1													
	Сахар	2	2													
	Соль	2	2													
	Бульон куриный	242	242													
234	**Котлета рыбная**			165	18,42	22,53	22,23	366	0,09	0,48	67,8	7,68	68,82	250	57,39	2,19
	Минтай	210	99													
	Хлеб пшеничный	27	27													
	Вода	39	39													
	Сухари	15	15													
	Масло растительное	9	9													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	15	15													
312	**Картофельное пюре**			200	4,08	6,4	27,25	183	0,18	24,2	0	0,24	49,3	115,5	37	1,34
	Картофель	200	150													
	Молоко	60	60													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	4	4													
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33

	Бананы			150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	12		0,6	12	42	63	0,7
349	**Компот из сухофруктов**			200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,69
	Сухофрукты	20	50													
	Сахар	20	20													
	Кислота лимонная	0,2	0,2													
	Вода	200	200													
	Всего				***126,66***	***174,9***	***285,3***	***1516,47***	**0,636**	**53,2**	**71,52**	**18,2**	**305,8**	**743,9**	**274,3**	**10,4**
	Итого:9день				***144,78***	***194,9***	***389***	***2184,58***	**0,926**	**57**	**126,3**	**19,7**	**491,8**	**1087**	**347,63**	**15,1**
	10-й день(Пятница)															
	Завтрак				Б	Ж	У	ценность(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	**Каша геркулесовая вяз. мол. с сахаром**			210	8,23	5,87	47,48	276	0,18	0,96	14,8	0,52	147,5	232	70,82	1,74
	Хлопья овсяные Геркулес	44	44													
	Молоко	100	100													
	Вода	60	60													
	Сахар	6	6													
	Соль	0,5	0,5													
	Масло сливочное	10	10													
15	**Сыр Российский**			15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,1	39	0,08	132	75	5,25	0,15
14	**Масло сливочное**			10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0,1	0,04
382	**Какао с молоком с сахаром**			200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
	Какао-порошок	5	5													
	Молоко	100	100													
	Вода	110	110													
	Сахар	20	20													
ПР	**Хлеб пшеничный**			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93
	Всего				***19,93***	***21,66***	***94,49***	***653,43***	**0,305**	**2,64**	**118,2**	**1,39**	**447,9**	**492,4**	**114,91**	**3,7**
	Обед															
39	**Салат картоф. с кукурузой и морковью**			150	4,53	9,53	35,58	246,3	0,12	8,66	0	4,39	29,03	58,79	37,93	1,79
	Картофель	52	37													
	Кукуруза консервированная	62,4	37													
	Морковь	47,1	37													
	Огурцы свежие	37,5	30													

	Соль	0,5	0,5													
	Масло растительное	9	9													
88	**Щи со свежей капустой с мясом**			300	2,12	5,94	9,48	108,78	0,07	18,9	0	2,82	59,1	58,8	25,55	0,99
	Капуста белокачанная	75	60													
	Картофель	48	36													
	Морковь	15	12													
	Лук репчатый	14,5	12													
	Томатное пюре	3	3													
	Масло сливочное	3	3													
	Соль	2	2													
	Бульон мясной	242	242													
241	**Мясо отварное**			25	4,38	3,5	0,55	50,9	0,009	0	3,15	0,12	7,24	35,73	4,82	0,58
	Говядина (лопаточная часть)	55	40,5													
	Морковь	1,5	1													
	Лук репчатый	1,25	1													
288	**Печень, тушеная в соусе**			200	25,32	17,52	7,62	318	0,38	57,7	4674	5,9	51,24	466,6	29,6	9,44
	Печень говяжья	172	142													
	Соль	2	2													
	Мука пшеничная	6	6													
	Масло растительное	8	8													
331	**Соус сметанный**															
	Сметана	25,5	25,5													
	Мука пшеничная	8	8													
	Вода	76	76													
309	**Макаронные изделия отварные**			200	7,35	6,02	35,26	224,6	0,07	0	0	1,3	6,48	49,56	28,16	1,47
	Макаронные изделия	70	70													
	Соль	2	2													
	Масло сливочное	10	10													
350	**Кисель из смородины черной**			200	0,15	0,08	24,5	114,6	0,006	24	0	0,14	14	8,94	5,58	0,14
	Смородина черная	20,5	20													
	Вода	186	186													
	Сахар	20	20													
	Крахмал картофельный	9	9													
	Яблоки свежие			100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65

ПР	**Хлеб ржано-пшеничный**			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	**Хлеб пшеничный**			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Всего				***50,09***	***34,92***	***157,9***	***1444,84***	**0,655**	**108**	**4677**	**11,4**	**170,8**	**717,6**	**125,36**	**16,46**
	Итого:10день				***70,02***	***56,58***	***252,4***	***2098,27***	**0,96**	**111**	**4795**	**12,7**	**618,7**	**1210**	**240,27**	**20,12**

Проверил:_____

(Ф.И.О. занимаемая должность специалиста Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области)

"_____"_____200__год

(дата)

_____

(подпись)

Накопительная ведомость примерного меню для детей 12-18 лет, осень-зима

	1 ДЕНЬ		2 ДЕНЬ		3 ДЕНЬ		4 ДЕНЬ		5 ДЕНЬ		6 ДЕНЬ	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%
Завтрак	671,43	33,40%	955,11	40,72%	686,83	33,00%	680,71	32,17%	671,43	31,48%	933,11	39,73%
Обед	1 339,06	66,60%	1 390,56	59,28%	1 394,57	67,00%	1 435,14	67,83%	1 461,16	68,52%	1 415,26	60,27%
суммарно	2 010,49	100,52%	2 345,67	117,28%	2 081,40	104,07%	2 115,85	105,79%	2 132,59	106,63%	2 348,37	117,42%
норматив	2 000		2 000		2 000		2 000		2 000		2 000	
% соответствия	100,52%		117,28%		104,07%		105,79%		106,63%		117,42%	

	7 ДЕНЬ		8 ДЕНЬ		9 ДЕНЬ		10 ДЕНЬ		**среднее за период**	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	**ккал**	**%**
Завтрак	604,83	28,40%	706,11	35,32%	668,11	30,58%	653,43	31,14%	723,11	**33,72%**
Обед	1 525,06	71,60%	1 293,14	64,68%	1 516,47	69,42%	1 444,84	68,86%	1 421,53	**66,28%**
суммарно	2 129,89	106,49%	1 999,25	99,96%	2 184,58	109,23%	2 098,27	104,91%	2 144,64	**107,23%**
норматив	2 000		2 000		2 000		2 000		2 000	
% соответствия	106,49%		99,96%		109,23%		104,91%		**107,23%**	

Проверил:_____

(Ф.И.О. занимаемая должность специалиста Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области)

"____"_____200__год _____

(дата) (подпись)

Натуральные нормы питания по всему 10 дн МЕНЮ

Наименование	мясо	колбасные изделия	субпродукты	рыба	сельдь	яйцо	молоко и кисломолпрод.	творог	сметана	сыр	масло сливочное	масло сливочное порц.	маргарин	масло растительное	макаронные изделия	крупы	бобовые	мука пшеничная	сухари пшеничные	крахмал	сахар, в т.ч кондит. изд.	картофель	овощи	томатное пюре	сухофрукты	кофейный напиток	чай	какао	фрукты свежие или сок	специи	соль	хлеб пшеничный	хлеб ржаной
1 день																																	
Каша рисовая молочная							100				10					44					8										0,5		
Кофейный напиток							100														30					5							
Хлеб ржаной																																	30
Хлеб пшеничный																																30	
Сыр Российский										20																							
Масло сливочное												10																					
Салат картоф. с морковью						34								9								139	126								0,5		
Суп гороховый											8			2			24,5					80	29							4	3		
Котлета Домашняя	72,5					1,75								5					5				2,5								2	16,25	
Картофельное пюре							25				1											171									2		
Напиток из пл. шиповника																					20				20								
Яблоки свежие																													100				
Хлеб пшеничный																																30	
Хлеб ржаной																																	60
Итого за 1 день:	72,5	0	0	0	0	25,25	210	0	0	20	22	10	0	14	0	44	24,5	0	5	5	66	386	157,5	0	20	5	0	0	100	0	7	136,25	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	30	500	15	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	2	60	250	250	10	10	2	1	0,5	60	0,2	7	300	120
% выполнения нат. норм	56%	0%	0%	0%	0%	108%	130%	0%	0%	200%	92%	50%	0%	140%	0%	110%	490%	0%	100%	0%	115%	154%	63%	0%	200%	250%	0%	0%	167%	0%	100%	45%	75%
2 день																																	
Запеканка из твор.со ст.мол.						8		184	8		8					12			8		44												
Хлеб пшеничный																																30	
Хлеб ржаной																																	30
Чай с сахаром																					15						0,5						
Салат из св. помидор с пер.														6									99								0,5		
Суп карт.с макаронами						1,80						3			12							120	29								3		
Цыплята отварные	128											10											8								2		
Рис отварной											7					37															2		
Хлеб пшеничный																																60	
Хлеб ржаной																																	60
Кефир 3,2%							200																										
Компот из яблок																					34								27				
Итого за 2 день:	178	0	0	0	0	10,80	290	184	8	0	15	13	0	4	12	84	0	0	8	0	95	120	128	0	0	0	0,5	0	30	0	6,5	120	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	30	500	15	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	2	60	250	250	10	10	2	1	0,5	60	0,2	7	300	120
% выполнения нат. норм	90%	0%	0%	0%	0%	54%	200%	1227%	80%	0%	60%	65%	0%	40%	120%	210%	0%	0%	160%	0%	213%	47%	52%	0%	0%	0%	50%	0%	33%	0%	93%	40%	75%
3 день																																	
Смазет с морковью						1,20	38				9	13											34								1,5		
Масло сливочное												12																					
Сыр Российский										15																							

Чай с сахаром и лимоном																				15						0,5		7				
Клеб пшеничный																															30	
Клеб ржаной																																30
Винегрет овощной													8								31,5	105								0,5		
Рассольник ленинградский										4					8						81	30								3		
Жаркое по-домашнему	134									10											170	20	10							2		
Хлеб пшеничный																															90	
Хлеб ржаной																																60
Бананы																												150				
Сок яблочный																												200				
Итого за 3 день:	134	0	0	0	0	120	34	0	0	15	29	25	8	9	0	8	0	0	0	0	292,5	217	10	0	0	0,5	0	387	0	4	120	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	20	100	35	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	2	40	210	250	10	10	2	1	0,5	60	0,2	7	180	120
% выполнения нат. норм	103%	0%	0%	0%	0%	600%	34%	0%	0%	150%	100%	125%	0%	90%	0%	15%	0%	0%	0%	0%	389%	139%	87%	100%	0%	0%	50%	0%	595%	0%	86%	67%	75%
4 день																																
Бутерброд с колбасой		25																													30	
Каша молочная пшеная							100				10					50					8									0,5		
Кофейный напиток							100														20					2						
Клеб пшеничный																															30	
клеб ржаной																														4		30
Салат из свеклы с курагой													10									112,5		30								
Щи со св.капустой и мясом	40,5									8											30	86	3							3		
Минтай с овощами				124									7									60	20						0,3	3		
Каша гречневая										12					94,4															3		
Хлеб пшеничный																															90	
Хлеб ржаной																																60
Компот из сухофруктов																				20				20								
Итого за 4 день:	40,5	25	0	124	0	0	200	0	0	0	20	0	0	17	0	144	0	0	0	0	46	36	258,5	23	50	2	0	0	0	0,3	6,5	150	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	20	100	35	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	2	40	210	250	10	10	2	1	0,5	60	0,2	7	180	120
% выполнения нат. норм	31%	500%	0%	207%	0%	0%	200%	0%	0%	0%	112%	0%	0%	170%	0%	361%	0%	0%	0%	0%	115%	17%	103%	230%	500%	250%	0%	0%	0%	150%	93%	83%	75%
5 день																																
Каша геркулесовая							100				10					44					8									0,5		
Сыр Российский										20																						
Масло сливочное												10																				
Хлеб пшеничный																															30	
Хлеб ржаной																																30
Какао с молоком							100													20							5					
Салат картоф. с сельдью					30								4								100	15										
Борщ Сибирский										4							12			3	30	74	10							3		
Тефтели	76							12,5					4		30			13				36	5							1,8		
Макароны отварные										10				70																3		
Клеб пшеничный																															90	
Клеб ржаной																																60
Сок виноградный																												200				
Итого 5 день:	76	0	0	0	30	0	200	0	12,5	20	20	10	0	12	70	74	12	12	0	0	20	130	125	15	0	0	0	0	200	0	6,3	120	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	20	100	35	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	2	40	210	250	10	10	2	1	0,5	60	0,2	7	180	120
% выполнения нат. норм	58%	0%	0%	0%	600%	0%	200%	0%	125%	200%	104%	50%	0%	120%	700%	185%	240%	80%	0%	0%	70%	62%	50%	150%	0%	0%	0%	1000%	333%	0%	90%	67%	75%
6 день																																
Запеканка из тв.с морков.						8		100	8		8					32			8		46		36									

Хлеб пшеничный																															30	
Хлеб ржаной																																30
Чай с лимоном и сахаром																			15						0,5							
Икра кабачковая													8								95								0,5			
Суп гороховый										8						24				60	30								3			
Котлета куриная	74									10			8					10											2		18	
Каша гречневая										12					94														2			
Хлеб пшеничный																															90	
Хлеб ржаной																																60
Кисель из яблок																		8	20								30					
Итого 6 день	74	0	0	0	0	8	8	100	8	8	36	0	0	12	8	100	24	0	18	8	81	60	161	8	0	0	0,5	0	37	8	6,5	134	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	20	100	35	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	2	40	210	250	10	10	2	1	0,5	60	0,2	7	180	120
% выполнения нат. норм	57%	0%	0%	0%	0%	40%	0%	309%	80%	0%	144%	0%	0%	120%	0%	265%	480%	0%	360%	400%	203%	29%	64%	0%	0%	0%	50%	0%	62%	0%	93%	76%	75%
7 день																																	
Сыр Российский									15																								
Масло сливочное											10																						
Каша пшеничная мол.							100				10					50					8										0,5		
Чай с сахаром																					15						0,5						
Хлеб пшеничный																														7		30	
Хлеб ржаной																																	30
Салат из свежих помид.													8										95										
Рассольник ленинградский	41									8					8							91	38								3		
Бефстроганов	118,5							34,5					10				4						38								2		
Рис отварной										7					72																3		
Хлеб пшеничный																																90	
Хлеб ржаной																																	60
Кефир 3,2%							200																										
Сок фруктовый																													200				
Итого 7 день:	159,5	0	0	0	0	0	300	0	34,5	15	20	10	0	10	0	128	0	8	0	0	23	91	167	0	0	0	0,5	0	200	0	6,5	120	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	20	100	35	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	2	40	210	250	10	10	2	1	0,5	60	0,2	7	180	120
% выполнения нат. норм	123%	0%	0%	0%	0%	0%	300%	0%	345%	150%	80%	50%	0%	160%	0%	320%	0%	40%	0%	0%	53%	43%	67%	0%	0%	0%	50%	0%	333%	0%	93%	67%	75%
8 день																																	
Рыба прип.в молоке				122			50				10												30								1,5		
Картофель жареный													10									24											
Хлеб пшеничный																																30	
Хлеб ржаной																																	30
Чай с сахаром																			15						0,5								
Салат из свеклы с сыром									15				5								80												
Суп картофельный										3										120	20								3			
Тефтели	76						20		12,5				8				10				40	5							1,8		16	
Капуста тушеная										8							3				24	15						0,02	3			
Напиток из пл. шиповника																			20					20								
Хлеб пшеничный																																90	
Хлеб ржаной																																	60
Итого 8 день:	76	0	0	122	0	0	74	0	12,5	15	20	0	8	29	0	0	0	15	0	8	40	36	42	20	20	0	0,5	0	0	0,02	7,3	136	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	20	100	35	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	2	40	210	250	10	10	2	1	0,5	60	0,2	7	180	120
% выполнения нат. норм	58%	0%	0%	203%	0%	0%	74%	0%	125%	150%	84%	0%	0%	290%	0%	0%	0%	100%	0%	0%	105%	172%	168%	200%	200%	0%	50%	0%	0%	10%	104%	76%	75%
9 день																																	

Бутерброд с колбасой		25																													30	
Каша гречневая молоч.							100				10					50					5									0,5		
Чай с лимоном и сахаром																					15						0,5		7			
Хлеб пшеничный																															30	
Хлеб ржаной																																30
Винегрет с сельдью					37								10									24	70									
Борщ Сибирский											8						12				2	30	25	10						1		
Котлета рыбная				99							25		9,0						11											1	27	
Картофельное пюре							60				8											150								1		
Бананы																													150			
Хлеб пшеничный																															90	
Хлеб ржаной																																60
Компот из сухофруктов																					20				50							
Итого 9 день:	0	25	0	99	37	0	160	0	8	0	33	5	0	19	0	50	12	0	19	0	40	204	104	10	50	0	0,5	0	157	0	6,5	177	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	20	100	35	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	3	40	210	250	10	10	3	1	0,5	60	0,2	7	180	120
% выполнения нат. Норм	0%	500%	0%	165%	740%	0%	160%	0%	0%	0%	128%	25%	0%	190%	0%	125%	240%	0%	380%	0%	108%	97%	42%	100%	500%	0%	50%	0%	262%	0%	93%	98%	75%
10 день																																	
Каша геркулесовая мол.							100				10					44					6										0,5		
Сыр Российский										15																				1			
Масло сливочное												10																					
Какао с молоком							100														20							3					
Хлеб пшеничный																															30	
Хлеб ржаной																																30
Салат карт. с кукр. и морк.													9									37	104								0,5		
Щи со св.капустой и мясом	40,5										1											34	86	1							1		
Печень, тушеная в соусе			142						25				5					13													1		
Макароны отварные											10				70																1		
Кисель из чер. смородины																				8	20								20				
Яблоки свежие																													100				
Хлеб пшеничный																																120	
Хлеб ржаной																																	60
Итого за 10 день:	40,5	0	142	0	0	0	200	0	25	15	23	10	0	14	70	44	0	12	0	8	40	73	190	1	0	0	3	3	120	0	3	150	90
Натуральные нормы	130	5	15	60	5	20	100	35	10	10	25	20	20	10	10	40	5	15	5	3	40	210	250	10	10	3	1	0,5	60	0,2	[illegible]	180	120
% выполнения нат. норм	31%	0%	947%	0%	0%	0%	200%	0%	250%	150%	92%	50%	0%	140%	700%	110%	0%	80%	0%	450%	115%	35%	76%	10%	0%	0%	0%	1000%	200%	0%	100%	83%	75%
Итого за 10 дней:	861	50	142	345	67	164,1	1600	29,1	100,5	100	249	83	0	148	153	680,4	72,5	45	40	17	453	1733,5	1930	61	140	10	5	10	1191	0,33	66,5	1365,25	900
Среднесуточное значение	80,1	5	14,2	34,5	6,7	16,41	160	29,1	10,05	10	24,9	8,3	0	14,8	15,3	68,04	7,25	4,5	4,0	1,7	45,3	173,35	193	6,1	14	1	0,5	1	119,1	0,033	6,65	136,525	90
% выполнения нат. норм	62%	100%	95%	58%	134%	82%	160%	83%	101%	100%	100%	42%	0%	148%	152%	170%	145%	30%	92%	85%	113%	83%	77%	81%	140%	50%	30%	200%	199%	16%	94%	76%	75%

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся (табл2 **СанПиН** 2.4.5.2409-08)

	Потребность суточная	При двухразовом питании (50-60%)	меню КОР	% соответствия
Белки (г)	98-113	49-67	80	119,4
Жиры (г)	100-115	50-69	89	128,5
Углеводы (г)	425-489	218-293	308	105,2
Энергетическая ценность (ккал)	3000-3450	1500-2070	2232	107,8
Витамины				
Витами С (мг)	70	35-42	47	113,1
Витамин А (мг)	1	0,5-0,6	0,7	112,1
Витамин Е (мг)	15	7,5-9	10	115,8
Витамин В1 (мг, тиамин)	1,5	0,75-0,9	0,98	109,1
Минеральные вищества				
Кальций (мг)	1200	600-720	668	92,8
Фосфор (мг)	1800	900-1080	1153	106,7
Магний (мг)	300	150-180	188	104,2
Железо (мг)	15	7,5-9	10	113,7