







	Соль	2	2														
	Масло сливочное	7	7														
388	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			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														
	<b>Яблоки свежие</b>			100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	
ПР	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
ПР	<b>Хлеб пшеничный</b>			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Всего				<b>40,24</b>	<b>52,22</b>	<b>173,3</b>	<b>1339,06</b>	<b>0,882</b>	<b>152</b>	<b>83,2</b>	<b>12,2</b>	<b>204,6</b>	<b>558,9</b>	<b>171,96</b>	<b>11,84</b>	
	Итого: 1 день				<b>58,19</b>	<b>79,5</b>	<b>261,6</b>	<b>2010,49</b>	<b>1,048</b>	<b>154</b>	<b>250</b>	<b>13,3</b>	<b>653,6</b>	<b>967,2</b>	<b>246,92</b>	<b>14,1</b>	
	<b>2-й день (Вторник)</b>																
	<b>Завтрак</b>	Брутто	Нетто	Масса	Б	Ж	У	ценность(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
223	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b>			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	<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПР	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,93	
376	<b>Чай с сахаром</b>			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				<b>45,04</b>	<b>31,61</b>	<b>122,7</b>	<b>955,11</b>	<b>0,23</b>	<b>1,35</b>	<b>182</b>	<b>1,85</b>	<b>572,5</b>	<b>662,7</b>	<b>93,16</b>	<b>3,34</b>	
	<b>Обед</b>																
27	<b>Салат из свежих помидор с перцем</b>			100	1,1	6,07	3,74	74,1	0,056	57,4	0	0,95	22,7	22,29	15,62	0,77	







	Соль	2	2														
	Бульон	212	212														
259	<b>Жаркое по-домашнему с говядиной</b>			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														
	<b>Бананы</b>			150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	12		0,6	12	42	63	0,7	
ПР	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
ПР	<b>Хлеб пшеничный</b>			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
389	<b>Сок яблочный</b>			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	
	<b>4-й день(Четверг)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
					Б	Ж	У	ценность(ккал)	В I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	<b>Бутерброд с колбасой</b>			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	<b>Каша молочная пшеница с сахаром</b>			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	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			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														





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 вяз.мол. с сахаром			210	Б	Ж	У	ценность(ккал)	В I	С	А	Е	Ca	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





	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
	<i>Всего</i>				44,28	49,26	205	1461,16	0,81	28,1	35,41	10,3	219,9	599,3	162,84	9,1
	<i>Итого:5день</i>				65,37	72,4	299,5	2132,59	1,116	30,8	167	11,7	711,8	1117	279,5	12,81
	<b>6-й день(Понедельник)</b>															
	<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога с морковью			200	Б	Ж	У	ценность(кка	В I	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Творог	112	108		29,2	27,64	91,6	732	0,18	2,24	122	4,44	480	492	75,5	1,88
	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													
	<i>Всего</i>				33,38	28,29	136,1	933,11	0,24	5,07	122	5,14	508	554,3	95,3	3,50
	<b>Обед</b>															
24	Икра кабачковая			100	Б	Ж	У	ценность(кка	В I	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
102	Суп гороховый на мяс.бульоне			300	1,01	4,85	5,39	133,8	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
	Картофель	80,1	60		6,58	6,32	19,84	177,9	0,27	6,99	0	2,91	51,21	105,7	42,69	2,46



	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	<b>Котлета куриная</b>			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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
ПР	<b>Хлеб пшеничный</b>			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
352	<b>Кисель из яблок</b>			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:бдень				80,04	69,83	325,6	2348,37	1,12	21,3	225,8	80,5	782,6	1155	381,65	18,93	
	<b>7-й день(Вторник)</b>																
	<b>Завтрак</b>				Б	Ж	У	ценность(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
15	<b>Сыр Российский</b>			15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,1	39	0,08	132	75	5,25	0,15	

	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:бдень				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	Са	Р	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	















	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	<b>Борщ Сибирский</b>			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	<b>Котлета рыбная</b>			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	<b>Картофельное пюре</b>			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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	<b>Хлеб пшеничный</b>			90	7,11	0,9	43,47	210,42	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33





	Соль	0,5	0,5													
	Масло растительное	9	9													
88	<b>Щи со свежей капустой с мясом</b>			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	<b>Мясо отварное</b>			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	<b>Печень, тушенная в соусе</b>			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	<b>Соус сметанный</b>															
	Сметана	25,5	25,5													
	Мука пшеничная	8	8													
	Вода	76	76													
309	<b>Макаронные изделия отварные</b>			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	<b>Кисель из смородины черной</b>			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													
	<b>Яблоки свежие</b>			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		<b>50,09</b>	<b>34,92</b>	<b>157,9</b>	<b>1444,84</b>	<b>0,655</b>	<b>108</b>	<b>4677</b>	<b>11,4</b>	<b>170,8</b>	<b>717,6</b>	<b>125,36</b>	<b>16,46</b>
			Итого:10день		<b>70,02</b>	<b>56,58</b>	<b>252,4</b>	<b>2098,27</b>	<b>0,96</b>	<b>111</b>	<b>4795</b>	<b>12,7</b>	<b>618,7</b>	<b>1210</b>	<b>240,27</b>	<b>20,12</b>

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	%
<b>Завтрак</b>	671,43	33,40%	955,11	40,72%	686,83	33,00%	680,71	32,17%	671,43	31,48%	933,11	39,73%
<b>Обед</b>	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%
<b>суммарно</b>	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%
<b>норматив</b>	2 000		2 000		2 000		2 000		2 000		2 000	
<b>% соответствия</b>	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	%
<b>Завтрак</b>	604,83	28,40%	706,11	35,32%	668,11	30,58%	653,43	31,14%	723,11	33,72%
<b>Обед</b>	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%
<b>суммарно</b>	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%
<b>норматив</b>	2 000		2 000		2 000		2 000		2 000	
<b>% соответствия</b>	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)













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
<b>Витамины</b>				
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
<b>Минеральные вещества</b>				
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