

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ КК школы-интерната
г. Темрюка

Г.А. Лучшева
20__ г.



Примерное 10 дневное перспективное меню на зимне-весенний период для детей от 12-18 лет

Составлено согласно Приложению 8 СанПиНу 2,3/2,403590-20

2025 год

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК 12-18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)				Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У	ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
№165	Суп молочный с макар. изделиями	300	8,50	7,80	28,00	218,00	0,08	1,30	0,06	0,30	246,00	205,00	31,00	0,50
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№93	Бутерброд (слив,масло, повидло)	30/10/20	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№108	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,60	72,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
	Итого:	620	24,03	39,00	100,80	693,00	0,27	2,60	0,19	2,85	407,70	407,00	69,00	2,93
Обед														
№107 (б)	Огурец солёный (нарезка)	100	0,42	0,06	1,68	10,00	0,06	10,00	0,00	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
№139	Щи с квашеной капустой	250	1,80	5,80	6,90	88,00	0,04	14,50	0,00	2,70	39,00	51,00	24,00	0,80
№381	Котлета мясная	100	178,00	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	5,00	39,00	185,00	26,00	2,80
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,24	0,00	0,05	0,70	17,00	242,00	162,00	5,40
№508	Компот (из сухофруктов)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84
	Итого:	990	203,42	34,29	154,58	1025,00	0,65	25,00	0,09	10,44	213,00	759,00	296,00	15,54
Полдник														
№559	Булочка "Веснушка"	60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
№501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№112	Фрукты (по сезону)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	360	7,90	6,40	50,10	268,00	0,10	1,30	0,05	0,70	136,00	128,00	21,00	0,70
Ужин №1														
№44	Салат "Витаминный"	100	1,26	0,70	5,90	94,00	0,03	21,80	0,00	3,20	46,00	34,00	17,00	0,90
№343	Рыба тушёная с овощами	130	10,30	5,50	4,80	112,20	0,08	5,00	0,01	4,40	36,60	211,00	40,70	0,55
№429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
№492	Чай с сахаром	200	0,80	0,20	0,16	28,00	0,10	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28
№110	Хлеб ч/б	70/60	10,03	1,27	52,20	203,10	0,17	0,00	0,00	1,54	36,50	149,00	71,30	3,20
	Итого:	740	23,09	8,21	82,56	602,90	0,53	33,30	0,01	9,32	205,30	529,00	180,80	9,13
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№ 516	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	230	15,80	17,90	40,30	225,00	0,10	1,40	0,04	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83
	Всего за день:	2940	202,74	105,80	428,34	2813,90	1,65	75,10	0,38	24,36	1210,70	1387,00	600,80	20,87
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя ВТОРНИК 12-18лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№268	Каша рисовая молочная	300	8,30	12,80	48,50	344,00	0,09	2,28	0,07	0,26	215,00	226,00	47,00	0,66
№97	Бутерброд (слив.масло, сыр)	30/10/20	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,80	0,30	20,60	138,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
№108	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,60	72,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
	Итого:	790	20,43	28,40	114,40	847,00	0,32	13,68	0,19	2,66	587,00	555,00	114,00	7,26
Обед														
№45	Салат (квашеная капуста, лук)	100	1,60	1,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
№150	Суп рыбный с перловой крупой	250	9,80	4,80	15,10	143,50	0,18	12,10	0,04	0,35	43,20	185,00	57,00	1,57
№398	Печень по-строгановски	100	16,30	12,50	3,90	193,60	0,22	0,60	7,20	4,90	20,80	286,00	16,30	6,00
№291	Макароны отварные	180	6,70	0,80	35,90	174,00	0,07	0,01	0,00	0,90	6,80	42,80	9,70	0,96
№508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч./б.	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84
	Итого:	990	47,40	20,73	145,20	957,50	0,71	32,11	7,24	12,49	185,80	742,80	154,00	14,47
Полдник														
№313	Запеканка творожная	150	12,80	20,00	19,00	339,00	0,04	0,40	0,13	0,46	198,00	231,00	25,30	0,60
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	0,10	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого:	350	15,70	20,10	34,90	418,00	0,08	1,70	0,15	0,46	324,00	321,00	39,30	0,70
Ужин № 1														
№301	Омлет натуральный	170	1,46	22,70	3,90	276,00	0,09	0,05	0,34	0,80	138,00	261,00	20,80	2,60
№405	Филе курицы в соусе	100	11,30	11,20	3,30	160,00	0,02	1,90	0,02	0,41	28,30	75,00	13,30	0,77
№107 б	Огурец солёный (нарезка)	100	0,60	0,08	1,36	13,80	0,00	4,00	0,00	0,06	5,06	19,20	11,20	0,48
№518	Сок (фруктовый)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№110	Хлеб ч./б.	70/60	10,03	1,27	52,20	203,10	0,17	0,00	0,00	1,54	36,50	149,00	71,30	3,20
	Итого:	700	24,39	35,45	60,96	744,90	0,30	9,95	0,36	2,81	221,86	504,20	116,60	9,85
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№515	Молоко кипячённое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	230	15,80	17,90	41,90	231,00	0,10	2,60	0,04	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83
	Всего за сутки:	2980	113,72	109,68	365,06	3073,40	1,49	67,87	7,98	18,42	1271,00	1214,00	339,00	32,48
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя СРЕДА 12-18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)				Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг. %)			
			Б	Ж	У	ККАЛ.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№267	Каша пшённая молочная	250	9,70	1,18	44,00	254,00	0,02	1,80	0,07	0,20	180,00	240,00	53,00	1,50
№300	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,80	22,00	76,80	4,80	1,00
№96	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/20	1,90	3,80	18,90	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	610	26,98	22,84	125,28	691,00	0,14	4,70	0,20	2,75	240,90	392,30	75,80	4,43
Обед														
№59	Салат (свекла, чеснок)	100	1,50	1,10	8,50	101,00	0,02	5,50	0,00	4,50	37,00	41,00	21,00	1,40
№134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,20	121,00	0,09	7,70	0,00	2,35	155,00	63,00	26,20	0,92
№367	Гуляш из говядины	100	17,00	18,30	3,40	247,00	0,05	1,00	0,04	0,60	14,10	178,00	25,00	2,60
№429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84
	Итого:	990	34,25	26,72	134,90	972,00	0,53	20,80	0,04	9,47	325,10	581,00	162,40	11,46
Полдник														
№533	Булочка "Школьная"	150	6,18	12,30	34,00	209,00	0,21	2,50	0,13	2,60	248,00	261,00	40,00	1,50
№503	Кисель	200	1,40	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого:	350	7,58	12,30	34,00	331,00	0,21	2,50	0,13	2,60	249,00	261,00	40,00	1,60
Ужин №1														
107 (б)	Кукуруза консервированная	80	5,30	1,60	18,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,90	58,00	18,00	0,80
№381	Биточки	100	1,78	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	5,00	39,00	185,00	26,00	2,80
№242	Каша перловая	180	5,40	8,00	37,60	251,00	0,50	0,00	0,05	0,70	23,40	191,00	23,40	1,00
№492	Чай с сахаром	200	0,80	0,20	0,16	28,00	0,10	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28
№110	Хлеб ч/б	70/60	10,03	1,27	52,20	203,10	0,17	0,00	0,00	1,54	36,50	149,00	71,30	3,20
	Итого:	690	23,31	28,57	122,26	867,10	0,86	0,40	0,09	7,34	146,00	616,00	156,30	11,08
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	230	12,70	17,90	40,30	225,00	0,10	1,33	0,03	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83
	Всего за день:	2840	94,82	95,43	424,44	2961,10	1,82	57,30	0,49	22,16	1201,00	2030,30	462,50	28,77
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя ЧЕТВЕРГ 12-18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№262	Каша манная молочная	250	7,80	0,97	38,60	269,00	0,10	1,72	0,06	0,60	166,00	151,00	25,00	0,50
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№81	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№517	Йогурт	180	9,00	5,70	15,00	156,00	0,05	1,00	0,03	0,00	214,00	163,00	25,00	0,10
№108	Хлеб пшеничный	40	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	730	23,60	16,43	91,50	701,00	0,26	4,12	0,16	1,40	654,00	538,50	82,00	1,80
Обед														
№61	Салат (морковь, горошек зеленый)	100	1,90	1,01	5,90	122,00	0,07	4,60	0,00	4,70	22,00	53,00	27,00	0,60
№146	Суп с клецками	250	1,20	2,60	8,70	63,30	0,06	10,80	40,20	1,20	10,80	40,20	16,80	0,60
№343	Рыба тушёная с овощами	130	10,30	5,50	4,80	112,20	0,08	5,00	0,01	4,40	36,60	211,00	40,70	0,55
№240	Рис отварной	180	4,40	7,30	44,60	263,00	0,00	0,00	0,05	0,40	6,00	96,00	31,40	0,60
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84
	Итого:	1020	30,80	17,94	151,30	897,90	0,43	20,90	40,26	12,54	147,40	597,20	171,90	7,49
Полдник														
№317	Пудинг из творога	150	8,60	8,40	37,70	261,00	0,05	0,10	0,10	0,40	53,00	133,00	25,00	0,80
№518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Итого:	350	9,60	8,60	37,90	353,00	0,07	4,10	0,10	0,40	67,00	133,00	25,00	3,60
Ужин №1														
№107 б	Огурец солёный (нарезка)	100	0,60	0,08	1,36	13,80	0,00	4,00	0,00	0,06	5,06	19,20	11,20	0,48
№405	Филе курицы в соусе	100	11,30	11,20	3,30	160,00	0,02	1,90	0,02	0,41	28,30	75,00	13,30	0,77
№429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	0,10	15,60	79,00	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№110	Хлеб ч/б	70/50	10,03	1,27	52,20	203,10	0,17	0,00	0,00	1,54	36,50	149,00	71,30	3,20
	Итого:	700	25,53	13,19	91,96	621,50	0,38	72,00	0,02	2,19	242,86	435,20	144,00	5,75
Ужин № 2														
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	230	12,70	17,90	40,30	225,00	0,10	1,33	0,03	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83
	Всего за день:	3030	102,23	74,06	412,96	2798,40	1,25	102,45	40,57	17,58	1235,80	1682,90	456,90	19,47
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя ПЯТНИЦА 12-18 лет

№ рец.	Название продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг.%)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак №1														
№272	Каша гречневая молочная	250	3,25	0,61	89,80	342,00	0,07	0,87	0,04	0,50	50,00	181,20	68,70	2,00
№499	Какао с молоком	200	5,00	4,40	35,20	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	3,60	0,13	10,20	147,00	0,00	0,07	0,08	0,35	130,00	97,00	9,60	0,34
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,80	0,30	20,60	138,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
№108	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,60	93,70	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
	Итого:	750	15,08	5,74	170,40	906,70	0,28	12,64	0,15	2,75	401,00	525,20	155,30	9,34
Обед														
№73	Салат (морковь, кукуруза консерв.)	100	3,10	6,90	21,90	97,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30
№144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	128,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
№407	Рагу с филе курицы	220	17,40	1,80	20,00	212,00	1,54	13,20	0,02	3,85	31,30	173,00	49,00	2,20
№508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч./б.	80/70	10,30	1,18	53,70	209,10	0,17	0,00	0,00	1,47	35,00	140,00	38,00	2,90
	Итого:	900	33,60	14,13	137,70	756,10	2,00	32,60	0,06	8,64	133,30	483,00	153,50	15,20
	Всего за день:	1650	48,68	19,87	308,10	1662,80	2,28	45,24	0,21	11,39	534,30	1499,00	308,80	24,54
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя Понедельник 12-18 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)					Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А			Е	Са	Р	Mg
Завтрак №1															
№295	Макароны с сыром	230	8,10	1,60	47,50	316,00	0,09	2,25	0,07	0,26	210,00	222,00	46,20	0,50	
№499	Какао с молоком	200	5,00	4,40	35,20	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30	
№96	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/20	1,90	3,80	18,90	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40	
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50	
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63	
№300	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	
	Итого:	590	30,40	27,66	148,80	878,00	0,27	4,05	0,23	2,21	419,70	520,50	106,20	4,33	
Обед															
№59	Салат (свекла, чеснок)	100	1,50	1,01	8,50	101,00	0,02	5,50	0,00	4,50	37,00	41,00	21,00	1,40	
№139	Щи с квашен.капустой	250	1,80	5,80	6,90	88,00	0,04	14,50	0,00	2,70	39,00	51,00	24,00	0,80	
№343	Рыба тушённая с овощами	130	10,30	5,50	4,80	112,20	0,08	5,00	0,01	4,40	36,60	211,00	40,70	0,55	
№429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20	
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84	
	Итого:	1020	27,30	14,38	127,00	804,20	0,51	31,60	0,01	13,62	231,60	602,00	175,90	9,29	
Полдник															
№317	Пудинг из творога	150	8,60	8,40	37,70	261,00	0,05	0,10	0,10	0,40	53,00	133,00	25,00	0,80	
№503	Кисель	200	1,40	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
	Итого:	350	10,00	8,40	37,70	383,00	0,05	0,10	0,10	0,40	54,00	133,00	25,00	0,90	
Ужин №1															
№301	Омлет натуральный	170	14,60	22,70	3,90	276,00	0,09	0,05	0,34	0,80	138,00	261,00	20,80	2,60	
№404	Курица отварная	100	23,50	16,20	0,50	243,00	0,05	4,70	0,03	0,50	35,00	157,00	22,00	1,50	
№107 б	Огурец солёный (нарезка)	100	0,60	0,08	1,36	13,80	0,00	4,00	0,00	0,06	5,06	19,20	11,20	0,48	
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40	
№110	Хлеб ч/б	70/60	10,03	1,27	52,20	193,10	0,17	0,00	0,00	1,54	36,50	149,00	71,30	3,20	
	Итого:	700	50,23	41,55	73,86	806,90	0,35	10,05	0,38	2,90	341,56	679,20	140,30	8,18	
Ужин №2															
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63	
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого:	230	12,70	17,90	40,30	225,00	0,10	1,33	0,03	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83	
	Всего за день:	2890,00	131,70	109,89	427,66	3097,10	1,28	47,13	0,75	20,18	1295,56	2141,70	481,40	23,53	
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя ВТОРНИК 12-18 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С			А	Е	Са	Р
Завтрак №1														
№164	Суп молочный с пшённой крупой	250	6,00	7,10	20,60	164,70	0,07	1,60	0,05	0,07	194,00	170,00	38,70	0,30
№96	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/20	1,90	3,80	18,90	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№501	Кофейный напиток	200	2,90	0,10	15,60	79,00	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,80	0,30	20,60	138,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
№108	Хлеб пшеничный	50	0,30	0,36	14,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	760	11,90	11,66	90,30	614,70	0,22	13,00	0,08	1,57	374,00	336,50	86,70	5,90
Обед														
№158	Суп лапша на мясном бульоне	250	10,30	11,00	74,20	109,00	0,33	24,30	0,00	5,70	54,00	212,00	79,00	3,30
№381	Шницель	100	1,78	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	5,00	39,00	185,00	26,00	2,80
№423	Капуста тушённая	180	0,00	4,30	5,60	91,00	0,60	24,50	0,04	1,00	88,00	79,00	22,50	1,40
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84
	Итого:	890	25,08	34,33	181,40	823,40	1,24	49,30	0,08	13,54	253,00	673,00	183,50	12,84
Полдник														
№551	Шарлотка с яблоками	150	3,12	9,20	31,40	441,00	0,06	2,80	0,04	0,50	22,80	35,00	8,40	1,20
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	0,10	15,60	79,00	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого:	350	6,02	9,30	47,00	520,00	0,10	4,10	0,04	0,50	148,80	125,00	22,40	1,30
Ужин № 1														
№76	Салат Винегрет	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
№336	Рыба припущенная	120	16,00	8,60	3,70	155,00	0,08	1,40	0,02	4,70	55,00	175,00	26,40	0,60
№429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
№518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№108	Хлеб ч/б	70/70	10,90	1,33	57,00	186,00	0,18	0,00	0,00	1,63	38,50	155,70	42,70	3,36
	Итого:	740	29,90	21,47	87,20	728,60	0,47	19,90	0,02	11,11	177,50	472,70	121,30	8,76
Ужин № 2														
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	230	12,70	17,90	40,30	225,00	0,10	1,33	0,03	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83
	Всего за день:	2970	85,60	94,66	446,20	2911,70	2,13	87,63	0,25	27,77	1202,00	1814,20	447,90	29,63
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя СРЕДА 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)					Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А			Е	Са	Р	Mg
Завтрак №1															
№262	Каша манная молочная	250	7,80	9,70	38,60	269,00	0,10	1,72	0,06	0,60	166,00	151,00	25,00	0,50	
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50	
№494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
№517	Йогурт	180	9,00	5,70	15,00	156,00	0,05	1,00	0,03	0,00	214,00	163,00	25,00	0,10	
№108	Хлеб пшеничный	50	0,30	0,36	14,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50	
	Итого:	740	24,50	29,46	98,20	815,00	0,24	5,62	0,20	1,60	591,20	489,50	73,00	2,00	
Обед															
№353	Сельдь с луком	100	9,60	20,30	3,80	136,00	0,03	3,10	0,02	0,50	48,00	161,00	23,00	0,90	
№132	Рассольник "Домашний"	250	6,70	14,80	44,00	129,00	0,10	1,77	0,10	0,95	176,00	170,50	29,00	0,70	
№366	Бефстроганов	100	22,70	20,70	3,60	201,00	0,07	1,00	0,01	0,70	40,00	237,00	29,00	3,00	
№429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20	
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84	
	Итого:	990	52,70	57,87	158,20	969,00	0,57	12,47	0,13	41,70	383,00	867,50	171,20	11,14	
Полдник															
№313	Запеканка творожная	150	12,80	20,00	19,00	339,00	0,04	0,40	0,13	0,46	198,00	231,00	25,30	0,60	
№518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	47,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
	Итого:	350	13,80	20,20	19,20	386,00	0,06	4,40	0,13	0,46	212,00	231,00	25,30	3,40	
Ужин №1															
№107 б	Огурец солёный (нарезка)	100	0,60	0,08	1,36	13,80	0,00	4,00	0,00	0,06	5,06	19,20	11,20	0,48	
№398	Печень по-строгановски	100	16,30	12,50	3,90	193,60	0,22	0,60	7,20	4,90	20,80	286,00	16,30	6,00	
№492	Чай с сахаром	200	0,80	0,20	0,16	28,00	0,10	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28	
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,24	0,00	0,05	0,70	17,00	242,00	162,00	5,40	
№108	Хлеб ч/б	70/40	7,30	1,07	37,00	153,00	0,14	0,00	0,00	1,30	30,50	129,00	37,00	3,00	
	Итого:	690	35,20	23,25	86,82	692,00	0,70	5,00	7,25	6,96	112,56	709,20	244,10	18,16	
Ужин №2															
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63	
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого:	230	12,70	17,90	40,30	225,00	0,10	1,33	0,03	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83	
	Всего за день:	3000	138,90	148,68	402,72	3087,00	1,67	61,02	7,74	51,77	1547,46	2504,20	547,60	35,53	
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя ЧЕТВЕРГ 12-18 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	2,28			А	Е	Са	Р
Завтрак №1														
№164	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,00	7,10	20,60	164,70	0,07	1,60	0,05	0,07	194,00	170,00	38,70	0,30
№96	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/20	1,90	3,80	18,90	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№499	Какао с молоком	200	5,00	4,40	35,20	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№108	Хлеб пшеничный	50	0,30	0,36	14,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	590	17,20	21,46	101,00	544,00	0,15	1,80	0,06	1,75	187,70	221,50	55,00	2,83
Обед														
№107 (б)	Помидор солёный (нарезка)	100	0,80	0,80	2,80	21,30	0,01	12,00	0,00	0,50	8,00	28,00	12,00	0,60
№131	Свекольник	250	2,90	4,45	12,00	97,00	0,06	9,20	0,20	0,25	277,00	160,00	31,00	1,50
№396	Жаркое по-домашнему с курицей	250	19,60	20,60	2,28	245,00	0,16	14,80	0,04	4,40	35,80	198,00	55,60	2,50
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84
	Итого:	960	36,30	27,38	104,38	700,70	0,45	36,50	0,24	6,99	392,80	583,00	154,60	9,94
Полдник														
№533	Булочка "Школьная"	130	6,18	12,30	34,00	209,00	0,21	2,50	0,13	2,60	248,00	261,00	40,00	1,50
№515	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	330	11,98	17,30	43,60	315,00	0,29	5,10	0,17	2,60	488,00	441,00	68,00	1,70
Ужин №1														
№6	Салат (капуста б/к, яблоко)	100	1,10	10,00	6,30	120,00	0,03	18,90	0,00	4,50	31,00	20,00	12,00	1,20
№337	Рыба запечённая в омлете	240	14,40	19,90	13,80	299,00	0,10	0,52	0,40	0,80	160,00	135,00	20,60	0,25
№492	Чай с сахаром	200	0,80	0,20	0,16	28,00	0,10	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28
№110	Хлеб ч/б	70/60	10,03	1,27	52,20	203,10	0,17	0,00	0,00	1,54	36,50	149,00	71,30	3,20
	Итого:	670	26,33	31,37	72,46	650,10	0,40	19,82	0,40	6,84	266,70	337,00	121,50	7,93
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	30	10,00	12,90	32,30	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	230	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Всего за день:	2780	94,51	102,51	329,44	2309,80	1,37	64,55	0,90	18,18	1575,20	1762,50	427,10	22,60
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя ПЯТНИЦА 12-18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг.%)					Минер. Вещ. (мг.%)			
Завтрак №1			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№165	Суп молочный с макар. изделиями	300	8,50	7,80	28,00	218,00	0,08	1,30	0,06	0,30	246,00	205,00	31,00	0,50	
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	7,40	13,00	14,80	212,00	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50	
№499	Какао с молоком	200	5,00	4,40	35,20	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30	
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,80	0,30	20,60	138,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	
№108	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,60	93,70	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	
	Итого:	800	24,13	25,80	113,20	847,70	0,33	13,10	0,20	2,70	654,00	591,00	122,00	8,00	
Обед															
№48	Салат (квашеная капуста, лук)	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60	
№155	Суп с перловой крупой	250	6,40	20,00	6,80	120,00	0,10	3,00	0,00	9,40	30,00	166,00	61,00	1,40	
№381	Шницель	100	1,78	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	5,00	39,00	185,00	26,00	2,80	
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,00	44,40	303,60	0,24	0,00	0,05	0,70	17,00	242,00	162,00	5,40	
№518	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	0,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800	
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,50	1,53	60,30	227,40	0,21	0,00	0,00	1,84	44,00	178,00	49,00	3,84	
	Итого:	990	33,48	58,33	129,00	1138,00	0,68	25,90	0,09	21,44	187,00	803,00	313,00	16,84	
	Всего за день:	1790	57,61	110,00	242,20	1985,70	1,01	39,00	0,29	24,14	841,00	1171,00	435,00	24,84	
	Норма по СанПин	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	59,00	18,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	Итого за 10 дней:	26870	1070,51	970,58	3787,12	26700,90	15,00	647,29	59,56	235,95	11914,02	17206,80	4507,00	262,26	