

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ КК школы-интерната
Темрюка



Г.А. Лучшева

20²⁵ г.

Примерное 10 дневное перспективное меню на летне-осенний период для детей от 12-18 лет

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

2025 год

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 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	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 (сливочное масло)	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№509	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:	600	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														
№106 (б)	Огурец свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
№128	Борщ	250	1,80	5,00	10,50	85,00	0,06	10,30	0,00	2,40	35,00	53,00	26,00	1,00
№381	Котлета мясная	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	9,40	44,40	303,60	0,24	0,00	0,05	0,70	17,00	242,00	162,00	5,40
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	27,26	33,69	154,13	1006,40	0,64	20,60	0,09	10,20	170,80	699,20	285,40	14,50
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 тушеная 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:	2920	98,08	105,20	427,89	2795,30	1,64	59,20	0,38	24,12	1168,50	1970,20	590,20	28,09
	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 на летне-осенний период 1 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	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														
№22	Салат (свежие помидоры, лук)	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	51,84	34,26	152,70	1000,00	0,81	41,51	9,54	19,20	161,40	847,80	170,30	17,06
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
№ 106 (б)	Огурец свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
№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	24,27	35,43	61,13	739,50	0,32	11,95	0,36	2,81	230,60	510,20	113,80	9,73
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 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:	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:	3060	128,16	136,11	404,86	3240,90	1,61	71,44	10,28	26,18	1542,96	2435,00	474,20	35,70
	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 на летне-осенний период 1 неделя СРЕДА 12-18 лет

№ реп.	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														
№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														
№5	Салат (капуста, огурец, помидор)	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	8,00
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	35,05	36,82	126,40	981,00	0,56	41,10	0,18	9,87	318,10	582,00	165,40	17,66
Полдник														
№533	Булочка "Школьная"	150	8,60	10,50	38,00	186,00	0,10	0,10	0,07	1,50	142,00	150,00	22,00	0,70
№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	10,50	38,00	308,00	0,10	0,10	0,07	1,50	143,00	150,00	22,00	0,80
Ужин №1														
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
№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
№241	Каша перловая	180	5,50	8,00	37,60	240,00	0,50	0,00	0,05	0,70	23,40	191,00	23,40	1,08
№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:	710	18,59	27,03	105,79	765,50	0,88	6,40	0,09	7,30	151,90	583,20	146,70	10,72
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	103,32	115,09	435,77	2970,50	1,78	53,63	0,57	22,47	1102,60	1670,50	443,90	34,44
	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 на летне-осенний период 1 неделя **ЧЕТВЕРГ 12-18 лет**

№ реп.	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	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:	720	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														
№106 (б)	Огурец свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
№146	Суп с клёцками	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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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:	1000	29,38	17,19	143,03	770,30	0,39	26,10	40,26	8,10	133,20	566,40	160,30	7,05
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														
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
№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	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	70/60	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:	710	25,41	13,17	92,13	616,10	0,40	15,30	0,02	2,19	251,60	441,20	141,20	5,63
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:	3010	100,69	73,29	404,86	2665,40	1,22	50,95	40,57	13,14	1354,50	1758,10	442,50	18,91
	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 на летне-осенний период 1 неделя ПЯТНИЦА 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	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														
№25	Салат (свежие овощи)	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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:	920	31,60	13,53	115,60	710,10	1,96	39,70	0,06	8,64	133,30	428,00	145,50	14,10
	Всего за день:	1670	46,68	19,27	286,00	1616,80	2,24	52,34	0,21	11,39	534,30	1544,20	300,80	21,54
	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 на летне-осенний период 2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК 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	P	
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	0,46	
№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	
№ 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	0,72	0,72	29,30	145,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	
	Итого:	590	30,82	28,02	163,50	951,00	0,33	4,05	0,23	2,81	429,70	553,00	113,20	4,93	
Обед															
№19	Салат (свежие овощи)	100	0,90	5,00	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	
№128	Борщ	250	1,80	5,00	10,50	85,00	0,06	10,30	0,00	2,40	35,00	53,00	26,00	1,00	
№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	
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	
№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	26,70	17,77	121,80	750,20	0,56	39,80	0,01	11,62	201,60	592,00	179,90	8,39	
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	
№106 (б)	Огурец свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	
№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	50,11	41,53	74,03	801,50	0,37	12,05	0,38	2,90	350,30	685,20	137,50	8,06	
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	130,33	113,62	437,33	3110,70	1,41	57,33	0,75	18,78	1284,30	2170,20	489,60	18,99	
	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 на летне-весенний период 2 неделя ВТОРНИК 12-18 лет

Среднесуточное потребление питательных веществ на летне-весенний период 2 недели ВТОРНИК 12-18 лет														
№ рен.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Белки (мг.%)		А	Минер. Вещ. (мг.%)			Mg	Fe
			Б	Ж	У		В	С		Е	Са	Р		
Завтрак №1														
№ 164	Суп молочный с 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
№ 291	Капуста тушёная	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
№ 507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№ 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	34,53	177,50	809,40	1,25	53,10	0,08	13,74	247,00	670,00	190,50	12,44
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	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого:	350	6,02	9,30	47,30	520,00	0,10	4,10	0,06	0,50	148,80	125,00	22,40	1,30
Ужин №1														
№ 106(б)	Помидор свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
№ 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	29,08	10,73	81,93	607,00	0,45	17,50	0,02	6,57	168,30	457,90	111,70	8,32
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	84,78	84,12	437,33	2776,10	2,12	89,03	0,27	18,9	1186,80	1463,4	445,30	28,79
	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 на летне-осенний период 2 неделя СРЕДА 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
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 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
№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														
№19	Салат (свежие овощи)	100	0,90	5	3,6	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	44,00	37,77	150,50	883,00	0,59	27,27	0,11	6,47	346,00	735,50	171,20	10,54
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														
№106 (б)	Огурец свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
№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	35,08	23,23	86,99	686,60	0,72	7,00	7,25	6,96	121,30	715,20	241,30	18,04
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	130,08	128,56	395,19	2995,60	1,71	45,62	7,72	16,54	1519,20	2378,20	544,80	34,81
	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 на летне-осенний период 2 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														
№164	Суп молочный с 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, помидло)	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														
№106 (б)	Огурец свежий (нарезка)	100	0,48	0,06	1,53	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	35,98	26,84	99,21	673,80	0,47	34,30	0,24	6,75	392,60	577,20	158,00	9,30
Полдник														
№533	Булочка "Школьная"	150	8,60	10,50	3,80	186,00	0,10	0,10	0,07	1,50	142,00	150,00	22,00	0,70
№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:	350	14,40	15,50	13,40	292,00	0,18	2,70	0,11	1,50	382,00	330,00	50,00	0,90
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	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:	2800	106,61	113,07	326,37	2384,90	1,30	59,95	0,84	17,89	1477,70	1672,70	418,50	21,79

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 неделя ПЯТНИЦА 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	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 медом	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														
№25	Салат (свежие овощи)	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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:	920	31,60	13,53	115,60	710,10	1,96	39,70	0,06	8,64	133,30	428,00	145,50	14,10
	Всего за день:	1670	46,68	19,27	286,00	1616,80	2,24	52,34	0,21	11,39	534,30	1544,20	300,80	21,54
	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