

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ КК школы-интерната

Г.А. Лучшева

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

2022 год

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

№ рец.	Наименование продукта	Пищевые вещества (г.)				Витамины (мг %)						Минер. Вещ. (мг.%)					
		Б	Ж	У	ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак № 1																	
№165	Суп молочный с макаронными изд.	300	8,5	7,8	28	218	0,08	1,3	0,06	0,3	246	205	31	0,5			
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4			
№93	Бутерброд (с маслом.)	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3			
№108	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	72	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1			
	Итого:	570	14,03	26,1	68,5	568	0,25	2,6	0,19	1,8	399	380	63	2,3			
Завтрак № 2																	
№518	Сок (фруктовый)	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8			
№509	Кондитерские изделия (без крема)	30	10	12,9	32,3	125	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63			
	Итого:	230	11	13,1	32,5	217	0,04	4	0	1,05	22,7	27	6	3,43			
Обед																	
№107 (6)	Огурец соленый (нарезка)	80	0,42	0,06	1,68	10	0,06	10	0	0,2	46	84	28	1,2			
№139	Шир с квашеной капустой	250	1,8	5,8	6,9	88	0,04	14,5	0	2,7	39	51	24	0,8			
№381	Котлета мясная	100	1,78	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	5	39	185	26	2,8			
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,1	0,7	17,0	242,0	162,0	5,4			
№508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
№110	Хлеб ч./б.	80/80	12,5	1,53	60,3	227,4	0,21	0	0	1,84	44	178	49	3,84			
	Итого:	970	203,42	34,29	154,58	1025	0,65	25	0,09	10,44	213	759	296	15,54			
Подливка																	
№559	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	0,03	0,7	10	38	7	0,6			
№501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
№112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2			
	Итого:	360	7,9	6,4	50,1	268	0,1	1,3	0,05	0,7	136	128	21	0,7			
Ужин №1																	
№44	Салат "Витаминный"	100	1,26	0,7	5,9	94	0,03	21,8	0	3,2	46	34	17	0,9			
№343	Рыба тушеная с овощами	130	10,3	5,5	4,8	112,2	0,08	5	0,009	4,4	36,6	211	40,7	0,55			
№429	Пиоре картофельное	180	0,7	0,54	19,5	165,6	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,2			
№492	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	0,16	28	0,1	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28			
№110	Хлеб ч./б.	70/60	10,03	1,27	52,2	203,1	0,17	0	0	1,54	36,5	149	71,3	3,2			
	Итого:	740	23,09	8,21	82,56	602,9	0,53	33,3	0,009	9,32	205,3	529	180,8	9,13			
Ужин №2																	
	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	Всего:	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
Итого за день:		2840	202,74	80	363,74	2563,9	1,61	75,1	0,379	22,26	1193,3	1387	588,8	20,87			
Норма по СанПиН		2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18			

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

№ рел.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)										Минер. Вещ. (мг.%)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак №1																					
№268	Каша рисовая молочная	300	8,3	12,8	48,5	344	0,09	2,28	0,07	0,26	215	226	47	0,66							
№97	Бутерброд (масло слив., сыр)	30/10/10	7,4	13,7	14,8	212	0,04	0,1	0,11	0,5	187	139	14	0,5							
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4							
№108	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	72	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1							
	Итого:	580	19,63	28,1	93,8	709	0,28	3,68	0,19	1,86	549	523	90	2,66							
Завтрак №2																					
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6							
	Итого:	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6							
Обед																					
№45	Салат (из квашеной капусты)	100.	1,6	1,1	3	109	0,02	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6							
№150	Суп рыбный с перловой крупой	250	9,8	4,8	15,1	143,5	0,18	12,1	0,04	0,35	43,2	185	57	1,57							
№398	Печень по-строгановски	100/30	16,3	12,5	3,9	193,6	0,22	0,6	7,2	4,9	20,8	286	16,3	6							
№291	Макаронны отварные	180	6,7	0,8	35,9	174,0	0,1	0,0	0,0	0,9	6,8	42,8	9,7	1,0							
№508	Компот (из сухофруктов)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5							
№110	Хлеб ч./б.	80/80	12,5	1,53	60,3	227,4	0,21	0	0	1,84	44	178	49	3,84							
	Итого:	1020	47,4	20,73	145,2	957,5	0,71	32,112	7,24	12,49	185,8	742,8	154	14,47							
Полдник																					
№313	Запеканка творожная	120/30	12,8	20	19	339	0,04	0,4	0,13	0,46	198	231	25,3	0,6							
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1							
	Итого:	350	15,7	20,1	34,9	418	0,08	1,7	0,15	0,46	324	321	39,3	0,7							
Ужин № 2																					
№301	Омлет натуральный	170	1,46	22,7	3,9	276	0,09	0,05	0,34	0,8	138	261	20,8	2,6							
№405	Филе курицы в соусе	100/30	11,3	11,2	3,3	160	0,02	1,9	0,02	0,41	28,3	75	13,3	0,77							
№107 6	Огурец солёный (нарезка)	80	0,6	0,08	1,36	13,8	0,002	4	0	0,06	5,06	19,2	11,2	0,48							
№518	Сок (фруктовый)	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8							
№110	Хлеб ч./б.	70/60	10,03	1,27	52,2	203,1	0,17	0	0	1,54	36,5	149	71,3	3,2							
	Итого:	710	24,39	35,45	60,96	744,9	0,302	9,95	0,36	2,81	221,86	504,2	116,6	9,85							
Ужин №2																					
№515	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2							
	Всего:	2960	113,72	109,68	365,06	3073,4	1,492	67,87	7,98	18,42	1271	1214	339	32							
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18							

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

№ рен.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг.%)							Минер. Вещ. (мг.%)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак №1																				
№267	Каша пшениная молочная	250	9,7	1,18	44	254	0,02	1,8	0,07	0,2	0,2	180	240	53	1,5					
№300	Дрожь вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1						
№66	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/10	1,9	3,8	18,9	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	12	3	0,4					
№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						
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5						
	Итого:	570	16,98	9,94	92,98	566	0,12	4,7	0,2	1,7	232,2	365,3	69,8	3,8						
Завтрак №2																				
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	0	2,8					
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16						
Обед	Итого:	220	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96						
№59	Салат (свёкла, чеснок)	100	1,5	1,1	8,5	101	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4						
№134	Расоольник "Ленинградский"	250	2,1	5,3	16,2	121,0	0,1	7,7	0,0	2,4	155,0	63,0	26,2	0,9						
№367	Гуляш из говядины	100	17	18,3	3,4	247	0,05	1	0,04	0,6	14,1	178	25	2,6						
№429	Картофельное пюре	180	0,7	0,54	19,5	165,6	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,2						
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5						
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,5	1,53	60,3	227,4	0,21	0	0	1,84	44	178	49	3,84						
	Итого:	990	34,25	26,72	134,9	972	0,53	20,8	0,04	9,47	325,1	581	162,4	11,46						
Подлик																				
№533	Булочка "Школьная"	150	8,6	10,5	38	186	0,1	0,1	0,07	1,5	142	150	22	0,7						
№503	Кисель	200	1,4	0	0	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1						
	Итого:	350	10	10,5	38	308	0,1	0,1	0,07	1,5	143	150	22	0,8						
Ужин №1																				
107 (б)	Кукруза консервированная	80	5,3	1,6	18	99	0	0	0	0,1	7,9	58	18	0,8						
№381	Бизочки	100	1,78	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	5	39	185	26	2,8						
№242	Каша перловая	180	5,4	8	37,6	251	0,5	0	0,05	0,7	23,4	191	23,4	1						
№492	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	0,16	28	0,1	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28						
№110	Хлеб ч/б	70/60	10,03	1,27	52,2	203,1	0,17	0	0	1,54	36,5	149	71,3	3,2						
	Итого:	690	23,31	28,57	122,26	867,1	0,86	0,4	0,09	7,34	146	616	156,3	11,08						
Ужин №2																				
№516	Кисломологичный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2						
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2						
	Всего за день:	3020	87,24	80,73	396,14	2813,1	1,69	57,3	0,43	20,01	1086,3	1892,3	438,5	27,34						
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18						

Примерное перспективное меню зима-весна I 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	Мг	Fe																
Завтрак №1																														
№262	Каша манная молочная	250	7,8	0,97	38,6	269	0,1	1,72	0,06	0,6	166	151	25	0,5																
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4																
№81	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3																
№108	Хлеб пшеничный	40	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5																
	Итого:	550	14,6	10,73	76,5	545	0,21	3,12	0,13	1,4	440	375,5	57	1,7																
Завтрак №2																														
№517	Йогурт	180	9	5,7	15	156	0,05	1	0,03	0	214	163	25	0,1																
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16																
	Итого:	200	9	5,7	15	156	0,05	1	0,03	0	214	163	25	0,1																
Обед																														
№61	Салат (морковь, горошек зелёный)	100	1,9	1,01	5,9	122	0,07	4,6	0	4,7	22	53	27	0,6																
№146	Суп с клёпками	250	1,2	2,6	8,7	63,3	0,06	10,8	40,2	1,2	10,8	40,2	16,8	0,6																
№343	Рыба тушёная с овощами	130	10,3	5,5	4,8	112,2	0,08	5	0,009	4,4	36,6	211	40,7	0,55																
№240	Рис отварной	180	4,4	7,3	44,6	263	0,004	0	0,05	0,4	6	96	31,4	0,6																
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3																
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,5	1,53	60,3	227,4	0,21	0	0	1,84	44	178	49	3,84																
	Итого:	1020	30,8	17,94	151,3	897,9	0,434	20,9	40,259	12,54	147,4	597,2	171,9	7,49																
№317	Пудинг из творога	150	8,6	8,4	37,7	261	0,05	0,1	0,1	0,4	53	133	25	0,8																
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8																
	Итого:	350	9,6	8,6	37,9	353	0,07	4,1	0,1	0,4	67	133	25	3,6																
Ужин №1																														
№107 б	Огурец солёный (нарезка)	80	0,6	0,08	1,36	13,8	0,002	4	0	0,06	5,06	19,2	11,2	0,48																
№405	Филе курицы в соусе	100/30	11,3	11,2	3,3	160	0,02	1,9	0,02	0,41	28,3	75	13,3	0,77																
№429	Картофельное пюре	180	0,7	0,54	19,5	165,6	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,2																
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,6	79	0,04	1,3	0	0	126	90	14	0,1																
№110	Хлеб ч./б.	70/50	10,03	1,27	52,2	203,1	0,17	0	0	1,54	36,5	149	71,3	3,2																
	Итого:	720	25,53	13,19	91,96	621,5	0,382	72	0,02	2,19	242,86	435,2	144	5,75																
№516	Кисломолочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2																
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2																
	Всего за день:	3040	92,23	61,16	380,66	2673,4	1,226	102,45	40,569	16,53	1235,8	1682,9	450,9	18,84																
	Норма по СанПиН	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18																

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

№ респ.	название продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)										Минер. Вещ. (мг.%)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак №1																						
№272	Каша гречневая молочная	250	3,25	0,61	89,8	342	0,07	0,87	0,04	0,5	50	181,2	68,7	2								
№499	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3								
№97	Булерброд (сливочное масло, сыр)	30./10/20	3,6	0,13	10,2	147	0	0,07	0,08	0,35	130	97	9,6	0,34								
№108	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,6	93,7	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1								
	Итого:	550	14,28	5,44	149,8	768,7	0,24	2,64	0,15	1,95	363	493,2	131,3	4,74								
Завтрак №2																						
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6								
	Итого:	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6								
Обед																						
№73	Салат (морковь, кукуруза консерв.)	100	3,1	6,9	21,9	97	0,09	10,2	0	3,1	20	86	34	1,3								
№144	Суп гороховый	250	2,3	4,3	15,1	128,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,0	25,5	7,3								
№407	Рагу с филе курицы	220	17,4	1,8	20,0	212,0	1,5	13,2	0,0	3,9	31,3	173,0	49,0	2,2								
№508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5								
№110	Хлеб ч./б.	80/70	10,3	1,18	53,7	209,1	0,17	0	0	1,47	35	140	38	2,9								
	Итого:	900	33,6	14,13	137,7	756,1	2	32,6	0,064	8,64	133,3	483	153,5	15,2								
Полдник																						
№551	Шарлотка с яблоками	120/30	3,12	9,2	31,4	441	0,06	2,8	0,04	0,5	22,8	35	8,4	1,2								
№518	Увар из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	4	0	0	14	0	0	2,8								
	Итого:	350	3,82	9,5	54,2	538	0,07	6,8	0,04	0,5	36,8	35	8,4	4								
Ужин №1																						
№525	Пельмени со сметаной	240/30	25,6	20	47	369	0,18	0,7	0,06	1,6	26,4	234	32,4	3								
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4								
№110	Хлеб ч./б.	70/60	10,03	1,27	52,2	193,1	0,17	0	0	1,54	36,5	149	71,3	3,2								
	Итого:	600	37,13	22,57	115,1	643,1	0,39	2	0,07	3,14	189,9	476	118,7	6,6								
Ужин №2																						
№515	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2								
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2								
	Всего за день:	2800	92,33	56,94	485,4	2943,9	2,82	55,37	0,354	15,03	1001	1499	463,9	35,34								
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18								

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

№ респ.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)			Минер. Вещ. (мг.%)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак №														
№295	Макароньы с сыром	230	8,1	1,6	47,5	316	0,09	2,25	0,07	0,26	210	222	46,2	0,5
№499	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
№96	Бутерброд (масл.слив. повидло)	30/10/10	1,9	3,8	18,9	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
№300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Итого:	550	20,4	14,76	116,5	753	0,25	4,05	0,23	1,16	411	493,5	100,2	3,7
Завтрак №2														
№518	Сок (фруктовый)	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
№590	Кондитерские изделия (без крема)	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16
	Итого:	220	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96
Обед														
№59	Салат (свежда, чеснок)	100	1,5	1,01	8,5	101	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4
№139	Пи с кашен.капустой	250	1,8	5,8	6,9	88	0,04	14,5	0	2,7	39	51	24	0,8
№343	Рыба тушённая с овощами	130	10,3	5,5	4,8	112,2	0,08	5	0,009	4,4	36,6	211	40,7	0,55
№429	Пюре картофельное	180	0,7	0,54	19,5	165,6	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,2
№508	Компот (из сухофруктов)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№110	Хлеб ч./б.	80/80	12,5	1,53	60,3	227,4	0,21	0	0	1,84	44	178	49	3,84
	Итого:	990	27,3	14,38	127	804,2	0,51	31,6	0,009	13,62	231,6	602	175,9	9,29
Подник														
№317	Пудинг из творога	150	8,6	8,4	37,7	261	0,05	0,1	0,1	0,4	53	133	25	0,8
№503	Кисель	200	1,4	0	0	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Итого:	350	10	8,4	37,7	383	0,05	0,1	0,1	0,4	54	133	25	0,9
Ужин №1														
№301	Омлет натуральный	170	14,6	22,7	3,9	276	0,09	0,05	0,34	0,8	138	261	20,8	2,6
№404	Курица отварная	100	23,5	16,2	0,5	243	0,05	4,7	0,03	0,5	35	157	22	1,5
№107 б	Огурец солёный (нарезка)	80	0,6	0,08	1,36	13,8	0,002	4	0	0,06	5,06	19,2	11,2	0,48
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
№110	Хлеб ч./б.	70/60	10,03	1,27	52,2	193,1	0,17	0	0	1,54	36,5	149	71,3	3,2
	Итого:	680	50,23	41,55	73,86	806,9	0,352	10,05	0,38	2,9	341,56	679,2	140,3	8,18
Ужин №2														
№516	Кисло молочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2
	Итого:	230	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2
	Всего за день:	2900	112,05	84,78	374,86	2991,6	1,272	62,73	0,749	18,56	1294,36	1652,2	471,2	25,23
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18

Примерное перспективное меню зима-весна 2 недели СРЕДА 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	Мг	Fe		
Завтрак №1																
№262	Каша манная молочная	250	7,8	9,7	38,6	269	0,1	1,72	0,06	0,6	166	151	25	0,5		
№97	Бутерброд (слив. масло,сыр)	30./10./10	7,4	13,7	14,8	212	0,04	0,1	0,11	0,5	187	139	14	0,5		
№494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.	0	15	61	0	3	0	0	14	4	2	0		
№108	Хлеб пшеничный	50	0,3	0,36	14,6	117	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5		
Завтрак №2	Итого:	550	15,5	23,76	83,2	659	0,19	4,62	0,17	1,6	377,2	326,5	48	1,9		
№517	Йогурт	180	9	5,7	15	156	0,05	1	0,03	0	214	163	25	0,1		
№590	Кондит. изделия (без крема)	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16		
Обед	Итого:	200	9,42	6,19	26,6	208,5	0,06	1	0,03	0,48	216,2	173	26,8	0,26		
№353	Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	136	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9		
№132	Рассолыник домашний	250	6,7	14,8	44	129	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29	0,7		
№366	Вефсброганов	100	22,7	20,7	3,6	201	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3		
№429	Пиоре картофельное	180	0,7	0,54	19,5	165,6	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,2		
№508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
№110	Хлеб ч./б.	80/80	12,5	1,53	60,3	227,4	0,21	0	0	1,84	44	178	49	3,84		
Итого:	Итого:	990	52,7	57,87	158,2	969	0,57	12,47	0,13	41,7	383	867,5	171,2	11,14		
Полдник																
№313	Запеканка творожная	120/30	12,8	20	19	339	0,04	0,4	0,13	0,46	198	231	25,3	0,6		
№518	Сок (фруктовый)	200	1	0,2	0,2	47	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8		
Итого:	Итого:	350	13,8	20,2	19,2	386	0,06	4,4	0,13	0,46	212	231	25,3	3,4		
Ужин №1																
№107 б	Огурец солёный (нарезка)	80	0,6	0,08	1,36	13,8	0,002	4	0	0,06	5,06	19,2	11,2	0,48		
№398	Печень по-строгановски	100/30	16,3	12,5	3,9	193,6	0,22	0,6	7,2	4,9	20,8	286	16,3	6		
№492	Чай с сахаром с лимоном	200	0,8	0,2	0,16	28	0,1	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28		
№237	Каша гречневая рассыпч.	180	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,1	0,7	17,0	242,0	162,0	5,4		
№108	Хлеб ч/б	70/40	7,3	1,07	37	153	0,14	0	0	1,3	30,5	129	37	3		
Итого:	Итого:	700	35,2	23,25	86,82	692	0,702	5	7,25	6,96	112,56	709,2	244,1	18,16		
№516	Кисло молочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2		
Итого:	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2		
Всего за день:																
		2990	129,32	136,27	382,02	3014,5	1,662	61,02	7,74	51,2	1540,96	2487,2	543,4	35,06		
Норма по СанПиН																
		2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18		

Примерное перспективное меню зима-весна 2 недели 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	Мг	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак №1																						
№164	Суп молочный с рисовой крупой	250	6	7,1	20,6	164,7	0,07	1,6	0,05	0,07	194	170	38,7	0,3								
№66	Бутерброд (слив.масло, повидло)	30/10/10	1,9	3,8	18,9	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4								
№499	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3								
№108	Хлеб пшеничный	50	0,3	0,36	14,6	117	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5								
	Итого:	550	7,2	8,56	68,7	419	0,13	1,8	0,06	0,7	179	194,5	49	2,2								
Завтрак №2																						
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8								
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16								
	Итого:	220	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96								
Обед																						
№107 (6)	Помидор солёный (нарезка)	80	0,8	0,8	2,8	21,3	0,009	12	0	0,5	8	28	12	0,6								
№131	Свекольник	250	2,9	4,45	12	97	0,06	9,2	0,2	0,25	277	160	31	1,5								
№396	Жаркое по-домашнему с курицей	250	19,6	20,6	2,28	245	0,16	14,8	0,04	4,4	35,8	198	55,6	2,5								
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5								
№110	Хлеб ч/б	80/80	12,5	1,53	60,3	227,4	0,21	0	0	1,84	44	178	49	3,84								
	Итого:	940	36,3	27,38	104,38	700,7	0,449	36,5	0,24	6,99	392,8	583	154,6	9,94								
Подник																						
№533	Булочка "Школьная"	150	8,6	10,5	3,8	186	0,1	0,1	0,07	1,5	142	150	22	0,7								
№515	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2								
	Итого:	350	14,4	15,5	13,4	292	0,18	2,7	0,11	1,5	382	330	50	0,9								
Ужин №1																						
№6	Салат (капуста б/к, яблоко)	100	1,1	10	6,3	120	0,03	18,9	0	4,5	31	20	12	1,2								
№337	Рыба запечённая в омлете	240	14,4	19,9	13,8	299	0,1	0,52	0,4	0,8	160	135	20,6	0,25								
№492	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	0,16	28	0,1	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28								
№110	Хлеб ч/б	70/60	10,03	1,27	52,2	203,1	0,17	0	0	1,54	36,5	149	71,3	3,2								
	Итого:	670	26,33	31,37	72,46	650,1	0,4	19,82	0,4	6,84	266,7	337	121,5	7,93								
Ужин №2																						
№516	Кисло молочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2								
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2								
	Всего за день:	2930	88,35	88,5	278,74	2306,3	1,269	66,15	0,84	16,51	1476,7	1634,5	404,9	24,13								
	Норма по СанПиН	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18								

Примерное перспективное меню зима-весна 2 недели ПЯТНИЦА 12-18 лет.

№ рецепта	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. изд.	300	8,5	7,8	28	218	0,08	1,3	0,06	0,3	246	205	31	0,5						
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/10	7,4	13	14,8	212	0,04	0,1	0,11	0,5	187	139	14	0,5						
№499	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3						
№108	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,6	93,7	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1						
	Итого:	550	23,33	25,5	92,6	709,7	0,29	3,1	0,2	1,9	616	559	98	3,4						
Завтр.№2																				
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6						
Обед																				
	Итого:	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6						
№48	Салат (квашенная капуста)	100.	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6						
№155	Суп с перловой крупой	250	6,4	20	6,8	120	0,1	3	0	9,4	30	166	61	1,4						
№381	Шницель	100	1,78	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	5	39	185	26	2,8						
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,0	44,4	303,6	0,2	0,0	0,1	0,7	17,0	242,0	162,0	5,4						
№508	Компот (из сухофруктов)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5						
№110	Хлеб ч./б.	80/80	12,5	1,53	60,3	227,4	0,21	0	0	1,84	44	178	49	3,84						
	Итого:	990	32,98	58,13	155,8	1156	0,67	22,4	0,09	21,44	201	822	320	15,54						
Подлик																				
№313	Запеканка творожная	120/30	12,8	20	19	339	0,04	0,4	0,13	0,46	198	131	25,3	0,6						
№501	Кофейный напиток	200	2,9	0,1	15,6	79	0,04	1,3	0	0	126	90	14	0,1						
	Итого:	350	15,7	20,1	34,6	418	0,08	1,7	0,13	0,46	324	221	39,3	0,7						
Ужин№1																				
№107 (б)	Помидор солёный (нарезка)	80	0,8	0,8	2,8	21,3	0,009	12	0	0,5	8	28	12	0,6						
№398	Печень по-строгановски	100/30	16,3	2,5	3,9	193,6	0,22	0,6	7,2	4,9	20,8	186	16,3	6						
№429	Пюре картофельное	180	0,7	0,54	19,5	165,6	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,2						
№503	Кисель	200	1,4	0	0	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1						
№108	Хлеб ч/б	70/50	6,84	0,96	39,2	209	0,18	0	0	0	35	158	47	3,9						
	Итого:	710	26,04	4,8	65,4	711,5	0,559	18,7	7,2	5,58	111,8	474	109,5	11,8						
Ужин№2																				
№516	Кисло молочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2						
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2						
	Всего за день:	2800	102	110	377	3233	2	57	3	30	1531	1171	619	36						
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18						
	Итого за 10 дней:	28890	1095	890	3818	28400	15	693	67	235	12824	16407	4761	285						