

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели ПОНЕДЕЛЬНИК 12-18 лет

№ реч.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Витамины (мг %)							Минер. Вещ. (мг.%)										
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
Завтрак №1																							
№295	Макаронны с сыром	220	7,4	14,5	43,2	274	0,08	2,05	0,06	0,24	210	222	46,2	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									
№693	Бутерброд (слив. масло)	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:	490	12,93	32,8	83,7	624	0,25	3,35	0,19	1,74	363	397	78,2	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																							
№106а	Огурец свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36									
№128	Борщ	250	1,8	5	10,5	85	0,06	10,3	0	2,4	35	53	26	1									
№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									
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1									
№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	27,26	33,69	154,13	1006,4	0,64	20,6	0,09	10,2	170,8	699,2	285,4	14,5									
Поддник																							
№559	Булочка "Реснушка"	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									
№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 гупсённая 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									
№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									
	Итого:	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2									
	Всего за день:	2990	87,98	99,2	410,99	2818,3	1,64	63,95	0,379	23,01	1137,8	1960,2	599,4	30,26									
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18									

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели ВТОРНИК 12-18 лет

№ рел.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)									
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Минер. Вещ. (мг.%)	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	Булгурброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	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																
№22	Салат (свежие помидоры)	100.	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8		
№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		
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
№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:	980	51,84	34,26	152,7	1000	0,81	41,512	9,54	19,2	161,4	847,8	170,3	17,06		
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 №1																
№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		
№106 6	Огурец свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36		
№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	24,27	35,43	61,13	739,5	0,32	11,95	0,36	2,81	230,6	510,2	113,8	9,73		
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	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Всего за сутки:	2960	118,04	123,19	372,73	3110,5	1,61	71,44	10,28	15,13	1271	1214	339	35		
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18		

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели 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	Мг	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак №1																						
№267	Каша пшеничная молочная	250	9,7	1,18	44	254	0,02	1,8	0,07	0,2	180	240	53	1,5								
№300	Дрожь варённое	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1								
№696	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								
№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:	2450	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	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																						
№5	Салат (капуста, огурец, помидор)	100	2,3	11	3,9	124	0,04	22	0,14	4,7	36	45	17	8								
№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								
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1								
№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	35,05	36,82	126,4	981	0,56	41,1	0,18	9,87	318,1	582	165,4	17,66								
Подливки																						
№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																						
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36								
№381	Биточки	100	1,78	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	5	39	185	26	2,8								
№241	Каша перловая	180	5,5	8	37,6	240	0,5	0	0,05	0,7	23,4	191	23,4	1,08								
№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	18,59	27,03	105,79	765,5	0,88	6,4	0,09	7,3	151,9	583,2	146,7	10,72								
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:	2230	66,34	79,35	278,19	2865	1,77	57,63	0,57	20,85	1101,4	1670,5	433,7	36,14								
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18								

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели ЧЕТВЕРГ 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	Mg	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 с сыром	30/10/10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3										
№108	Хлеб пшеничный	30	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	Кондитер. 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:	200	9	5,7	15	156	0,05	1	0,03	0	214	163	25	0,1										
Обед																								
№106 (б)	Огулец свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36										
№146	Суп с клётками	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										
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1										
№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:	1000	29,38	17,19	143,03	770,3	0,394	26,1	40,259	8,1	133,2	566,4	160,3	7,05										
Полдник																								
№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																								
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36										
№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	Пюре картофельное	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	200	2,9	0,1	15,6	79	0,04	1,3	0	0	126	90	14	0,1										
№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:	720	25,41	13,17	92,13	616,1	0,4	72	0,02	2,19	251,6	441,2	141,2	5,63										
Ужин №2																								
№516	Кисело 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:	3020	90,69	60,39	372,56	2540,4	1,204	107,65	40,569	12,09	1345,8	1758,1	436,5	18,28										
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18										

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели 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	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	Бутерброд (слив. 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																		
№25	Салат (свежие овощи)	100	1,1	6,1	3,7	65	0,04	13,5	0	2,9	26	34	19	0,6				
№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				
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1				
№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:	920	31,6	13,53	115,6	710,1	1,96	39,7	0,064	8,64	133,3	428	145,5	14,1				
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	Узвар шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5				
	Итого:	350	3,82	9,5	54,2	538	0,07	72,8	0,04	0,5	34,8	38	11,4	2,7				
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:	2820	90,33	56,34	463,3	2897,9	2,78	128,47	0,354	15,03	999	1544,2	458,9	21,54				
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18				

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 2 недели ПОНЕДЕЛЬНИК 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	Мг	Fe												
Завтрак №1																										
№295	Макаронь 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 (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												
№108	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,72	29,3	145	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1												
№300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1												
	Итого:	550	20,82	15,12	131,2	826	0,31	4,05	0,23	1,76	421	526	107,2	4,3												
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																										
№19	Салат (овощной)	100	0,9	5	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7												
№128	Борщ	250	1,8	5	10,5	85	0,06	10,3	0	2,4	35	53	26	1												
№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	Пюре картофельное	180	0,7	0,54	19,5	165,6	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,2												
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1												
№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	26,7	17,77	121,8	750,2	0,56	39,8	0,009	11,62	201,6	592	179,9	8,39												
Подлиник																										
№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												
№106а	Огурец свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36												
№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	50,11	41,53	74,03	801,5	0,37	12,05	0,38	2,9	350,3	685,2	137,5	8,06												
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:	3020	111,75	88,51	384,53	3005,2	1,4	61,33	0,749	17,16	1283,1	2126,2	479,4	18,99												
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18												

Примерное перпективное меню на летне-весенний период 2 недели ВТОРНИК 12-18 лет

№ респ.	Наименование продукта	Масса (г.)	Б	Ж	У	ККАЛ.	В	С	А	Е	Минер. Вещ.	Р	Мg	Fe
			Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Минер. (мг %)			Минер. Вещ.	(мг.%)			
										Са	Р			
Завтрак №1														
№164	Суп молочный с крупой	250	6	7,1	20,6	164,7	0,07	1,6	0,05	0,07	194	170	38,7	0,3
№96	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
№501	Кофейный напиток	200	2,9	0,1	15,6	79	0,04	1,3	0	0	126	90	14	0,1
№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	11,1	11,36	69,7	476,7	0,18	3	0,08	0,77	336	304,5	62,7	1,3
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														
№158	Суп лапша на мясном бульоне	250	10,3	11	74,2	109	0,33	24,3	0	5,7	54	212	79	3,3
№381	Шницель	100	1,78	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	5	39	185	26	2,8
№291	Капустя тушеная	180	0	4,3	5,6	91	0,6	24,5	0,04	1	88	79	22,5	1,4
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
№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:	890	25,08	34,53	177,5	809,4	1,25	53,1	0,08	13,74	247	670	190,5	12,44
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
№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	6,02	9,3	47,3	520	0,1	4,1	0,06	0,5	148,8	125	22,4	1,3
Ужин №1														
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
336	Рыба припущенная	120	16	8,6	3,7	155	0,08	1,4	0,02	4,7	55	175	26,4	0,6
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
№518	Сок (фруктовый)	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
№108	Хлеб ч/б	70/70	10,9	1,33	57	186	0,18	0	0	1,63	38,5	155,7	42,7	3,36
	Итого:	690	29,08	10,73	81,93	607	0,45	17,5	0,02	6,57	168,3	457,9	111,7	8,32
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:	2880	74,78	71,22	405,03	2651,1	2,1	89,03	0,27	18,9	1178,1	1463,4	439,3	28,16
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 2 недели СРЕДА 12-18лет

№ реп.	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				
№697	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 и 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				
	Итого:	550	15,5	23,76	83,2	659	0,19	4,62	0,17	1,6	377,2	326,5	48	1,9				
Завтрак № 2																		
№517	Йогурт	180	9	5,7	15	156	0,05	14,1	0	0,03	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	9,42	6,19	26,6	208,5	0,06	1	0,03	0,48	216,2	173	26,8	0,26				
Обед																		
№19	Салат (свежие овощи)	100	0,9	5	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7				
№132	Рассольник Домашний	250	6,7	14,8	44	129	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29	0,7				
№366	Бефстроганов	100	22,7	20,7	3,6	201	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3				
№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				
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1				
№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	44	37,77	150,5	883	0,59	27,27	0,11	6,47	346	735,5	171,2	10,54				
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:	350	13,8	20,2	19,2	386	0,06	4,4	0,13	0,46	212	231	25,3	3,4				
Ужин №1																		
№106а	Огурец свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36				
№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	200	0,8	0,2	0,16	28	0,1	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28				
№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				
№108	Хлеб ч/б	70/40	7,3	1,07	37	153	0,14	0	0	1,3	30,5	129	37	3				
	Итого:	700	35,08	23,23	86,99	686,6	0,72	7	7,25	6,96	121,3	715,2	241,3	18,04				
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:	2990	120,5	116,15	374,49	2923,1	1,7	45,62	7,72	15,97	1512,7	2361,2	540,6	34,34				
	Норма по СанПиН	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18				

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 2 недели ЧЕТВЕРГ 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	Мг	Fe					
Завтрак №1																			
№164	Суп молочный с крупой	250	6	7,1	20,6	164,7	0,07	1,6	0,05	0,07	194	170	38,7	0,3					
№96	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																			
№106а	Огурец свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36					
№131	Свекольник	250	2,9	4,45	12	97	0,06	9,2	0,2	0,25	277	160	31	1,5					
№396	Жарко по-домашнему с курницей	250	19,6	20,6	2,28	245	0,16	14,8	0,04	4,4	35,8	198	55,6	2,5					
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1					
№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	35,98	26,84	99,21	673,8	0,47	34,3	0,24	6,75	392,6	577,2	158	9,3					
Полдник																			
№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, 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	88,03	87,96	273,57	2279,4	1,29	63,95	0,84	16,27	1476,5	1628,7	408,3	23,49					
	Норма по СанПиН	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18					

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 2 недели ПЯТНИЦА 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	
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
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	7,4	13,7	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	50	0,3	0,36	14,6	117	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
	Итого:	550	12,7	18,46	64,6	515	0,15	1,8	0,14	1	360	321,5	60	2,3
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:	220	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Обед														
№17	Салат (свежие огурцы)	100	0,4	8,2	1,2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
№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
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
№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:	950	31,78	56,43	133	1135	0,69	12,3	0,09	21,64	170	820	325	15,04
Поддник														
№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 с молоком	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														
№106а	Огурец свежий (нарезка)	80	0,48	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
№398	Печень по-строгановски	100/30	1,63	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	11,05	4,06	64,13	698,6	0,57	12,7	7,2	5,14	117,6	471,2	105,9	11,56
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:	2980	75	104	325	3005	2	40	8	29	1250	1797	582	34
	Норма по СанПин	2700	90	92	383	2720	1,4	70	59	18	1200	1200	300	18
	Итого за 10 дней:	28860	923	888	3666	28096	17	665	69	183	12555	17524	4717	281