Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю
в Таймырском Долгано-Ненецком
муниципальном районе
А.Ю. Першин
"11" [illegible] 2017 год

Утверждаю
Начальник Управления образования
Администрации Таймырского
Долгано- Ненецкого муниципального
района
Т.А. Друппова
"15" [illegible] 2017 год

Утверждаю
Руководитель ТМКОУ "Туконская средняя школа"
Н.А. Низовцева
Администрации Таймырского
Долгано- Ненецкого муниципального
района
"19" [illegible] 2017 год

Примерное весеннее цикличное меню горячих завтраков и обедов для питания обучающихся образовательных органинизаций муниципального района (для возрастной группы 11 лет и старше)

разработано на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

День 1: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак		белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд с сыром	25/10	6,21	8,59	12,45	155,7	0,09		0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3
50	Каша вязкая молочная из риса и , с маслом	200/5	5,53	7,96	39,11	250,2	0,1	1,3	0,07	0,15	182,92	234,86	21,69	0,91
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
74	Хлеб ржаной	40	3,56	0,48	14,42	68,29	0,068			0,56	11,6	60	18,8	0,96
	Итого за завтрак		*22,5*	*23*	*95,75*	*678,25*	*0.400*	*3,4*	*0,16*	*1,032*	*485,1*	*630,21*	*91,99*	*3,26*
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		25	25	25	25								

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед		белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	Салат из свеклы отварной	100	1,55	5,08	9,38	89,51	0,028	7,7	0,2	2,31	40,71	30,05	16,4	0,51
23	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,21	6,14	18,22	141,13	0,108	8,16	0,025	0,24	55,59	195,26	20,13	0,67
36	Тефтели рыбные, с соусом сметанным с томатом	100/20	11,96	14,39	9,54	138,43	0,067	0,97	0,073	1,45	68,6	141,89	16,38	0,67
56	Картофельное пюре	180	3,3	4,95	25,42	159,43	0,18	6,39	0,005	0,18	42,81	99,4	24,39	1
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
73	Хлеб пшеничный	95	7,92	1,08	32,75	220	0,24							2,28
74	Хлеб ржаной	32	2,82	0,36	11,88	85,55	0,05			0,42	8,7	45	14,1	0,96
60	Фрукты свежие	120	0,14	0,14	6,86	31,5	0,014	3,5	0,014	0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
	Итого за обед		*31,5*	*32,2*	*134,05*	*949,55*								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		35	35	35	35								
	Всего за день		54	55,2	229,8	1627,8								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		60	60	60	60								

Согласовано

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в Таймырском Долгано-Ненецком муниципальном районе

А.Ю. Першин

"_____"_____2017 год

Утверждаю

Начальник Управления образования Администрации Таймырского Долгано- Ненецкого муниципального района

Т.А. Друппова

"_____"_____2017 год

Утверждаю

/Руководитель ТМКОУ "Диксонская средняя школа"

_____Д.А. Низовцева

Администрации Таймырского Долгано- Ненецкого муниципального района

"_____"_____2017 год

Примерное весеннее цикличное меню горячих завтраков и обедов для питания обучающихся образовательных органинизаций муниципального района (для возрастной группы 11 лет и старше)

разработано на основании СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

День 1: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд с сыром	25/10	6,21	8,59	12,45	155,7	0,09		0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3
50	Каша вязкая молочная из риса и , с маслом	200/5	5,53	7,96	39,11	250,2	0,1	1,3	0,07	0,15	182,92	234,86	21,69	0,91
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
74	Хлеб ржаной	40	3,56	0,48	14,42	68,29	0,068			0,56	11,6	60	18,8	0,96
	Итого за завтрак		***22,5***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0.400***	***3,4***	***0,16***	***1,032***	***485,1***	***630,21***	***91,99***	***3,26***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	Салат из свеклы отварной	100	1,55	5,08	9,38	89,51	0,028	7,7	0,2	2,31	40,71	30,05	16,4	0,51
23	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,21	6,14	18,22	141,13	0,108	8,16	0,025	0,24	55,59	195,26	20,13	0,67
36	Тефтели рыбные, с соусом сметанным с томатом	100/20	11,96	14,39	9,54	138,43	0,067	0,97	0,073	1,45	68,6	141,89	16,38	0,67
56	Картофельное пюре	180	3,3	4,95	25,42	159,43	0,18	6,39	0,005	0,18	42,81	99,4	24,39	1
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
73	Хлеб пшеничный	95	7,92	1,08	32,75	220	0,24							2,28
74	Хлеб ржаной	32	2,82	0,36	11,88	85,55	0,05			0,42	8,7	45	14,1	0,96
60	Фрукты свежие	120	0,14	0,14	6,86	31,5	0,014	3,5	0,014	0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**54**	**55,2**	**229,8**	**1627,8**								
	Процент удовлетворения от													

	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**							

День 2: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6	Бутерброд с сыром	30/10	1,53	3,18	8,68	69,47	0,02		0,02	0,22	54,11	42,41	14,46	0,98
42	Сосиска молочная	80	5,14	8,81	0,71	102,7	0,02			0,2	14,49	75,23	5,54	0,51
49	Рагу из овощей	120	4,29	7,47	17,15	153	0,096	7,68	0,09	0,52	117,96	132,3	22,63	1,1
63	Чай с молоком	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
73	Хлеб пшеничный	110	8,01	0,67	50,61	236,12	0,24							2,28
	Итого за завтрак		***22,5***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,376***	***8,48***	***0,13***	***0,94***	***199,94***	***361,44***	***64,73***	***5,78***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Икра морковная	100	3,09	1,87	12,03	107,82	0,05	4,54	0,9	1,06	23,14	51,33	22,19	0,98
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	88,09	0,028		0,104	0,24	22	76,8	4,8	1
20	Суп картофельный с клецками	250/25	2,96	3,67	18,52	118,97	0,0114	6,21	0,012	0,314	56,25	162,31	21,39	0,93
40	Шницель мясной натуральный рубленый	100	15,07	15,53	5,8	223,25	0,075		0,05	0,59	37,96	201,4	16,58	1,77
58	Капуста тушеная	180	3,78	5,62	37,82	137	0,06	15,02	0,12	0,41	133,92	94,51	25,64	1,22
61	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2		24,4	100	0,02	0,4		1	18	10	4	0,2
60	Фрукты свежие	120	0,26	0,26	12,74	67,5	0,02	6,5	0,02	0,28	24,82	20,8	11,7	2,86
73	Хлеб ржаной	72	0,61	0,65	22,46	106,92	0,14				25,20			2,80
	Итого за обед		***31,05***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,4084***	***32,67***	***1,206***	***3,894***	***341,29***	***617,15***	***106,3***	***11,76***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**53,55**	**55,2**	**229,8**	**1627,8**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 3: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	Бутерброд с ветчиной	35/20	0,70	9,08	1,7	180,55	0,04		0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
46	Галушки творожные с джемом	150/50	14,01	9,17	35,13	279,11	0,098	0,346	0,076	0,26	202,71	252,62	21,39	0,75
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,02	0,6			70	50	10,5	0,7
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
73	Хлеб пшеничный	35	3,06	0,28	37,92	72,03	0,037			0,38	7	22,75	4,9	0,35
	Итого за ужин		***22,50***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,26***	***1,746***	***0,132***	***0,86***	***311,28***	***460,85***	***64,21***	***2,39***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	Винегрет овощной	100	1,4	3,6	7,2	66,83	0,04	7,82	0,14	1	28,24	33,08	16,11	0,56
26	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/8	2,48	4,53	8,85	86,69	0,048	11,29	0,018	0,21	64,52	73,54	12,8	0,51
41	Котлета, рубленная из кур запеченая,	100	17,56	17,58	8,76	232	0,06	0,64	0,108	0,83	77,03	91,88	16,34	0,71
59	Овощи припущенные с маслом	180	3,73	4,88	4,22	75,89	0,162	15,24	0,09	0,41	69,45	81,26	19,53	1,12
71	Компот из сухофруктов	200			18,5	74	0,4	28	0,17	2	250		12,5	
73	Хлеб пшеничный	38	3,5	0,72	30,48	211,5	0,041			0,41	7,5	24,37	5,25	0,38
73	Хлеб ржаной	72	2,59	0,65	44,28	135,14	0,14				25,20			2,80
60	Фрукты свежие	120	0,24	0,24	11,76	67,5	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,913***	***68,99***	***0,544***	***5,11***	***544,84***	***323,33***	***93,33***	***8,72***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1627,80**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 4: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7	Салат из моркови отварной с изюмом	100	1,23	0,22	19,71	85,74	0,04	2,88	0,69	0,60	32,24	58,86	28,14	0,72
43	Омлет натуральный, с маслом	200	10,25	13,10	5,31	195,37	0,07	1,03	0,05	0,68	172,43	227,22	11,34	1,22
65	Чай с сахаром	200	0,20		13,60	56,00		2,20			16,00	8,00	6,00	0,80
76	Булочка "Веснушка"	50	3,89	6,15	28,21	159,77	0,06		0,00	0,39	9,60	40,31	6,52	0,46
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
74	Хлеб ржаной	55	3,60	0,66	24,32	120,41	0,09			0,77	15,95	82,50	25,85	1,76
	Итого за завтрак		***22,50***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,26***	***6,91***	***0,764***	***2,44***	***247,6***	***520,389***	***93,95***	***5,071***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	0,9	15,8	2,6	156	0,11	10,8	0,006	0,45	40,48	85,51	16,43	0,68
24	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/8	2,64	3,51	5,79	68,12	0,05	7,15	0,0028	0,63	65,12	182,55	19,9	1,02
31	Жаркое по-домашнему	230	13,74	10,22	25,53	249,11	0,23	9,97	0,07	0,69	75,47	217	22,55	2
70	Сок	200	0,2		26	106		8		0,2	12	4	4	0,2
60	Фрукты свежие	120	0,24	0,24	11,76	67,5	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
79	Конфеты	30	1,26	0,42	15,12	10	0,016			0,3	2,4	10,6	1,8	0,16
73	Хлеб пшеничный	120	12,52	2,01	47,25	194,82	0,041			0,41	7,5	24,37	5,25	0,38
74	Хлеб ржаной	17	2,64	0,48	15,84	98	0,068			0,56	11,6	60	18,8	0,96
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,465***	***41,92***	***0,097***	***2,93***	***225,87***	***543,23***	***80,73***	***7,08***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**54**	**55,2**	**229,8**	**1627,80**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 5: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	100	5,02	5,13	5,48	88,28	0,07	9,85	0,02	0,05	118,36	87,41	15,89	0,36
55	Лапшевник из макарон с овощами	180	11,44	14,66	55,89	296,31	0,09	3,087	0,045	0,73	41,51	50,69	17,34	0,93
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
73	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	147	0,022			0,22	4	13	2,8	0,2
74	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,94	29,7	0,025			0,21	4,35	22,5	7,05	0,48
	Итого за завтрак		***22,5***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,276***	***13,737***	***0,085***	***1,21***	***181,6***	***285,1***	***65,18***	***2,88***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11	Икра морковная	100	1,89	5,08	4,53	71,56	0,02	11,14	0,05	2,03	44,23	33,47	12,35	0,35
17	Суп с крупой (рис) птицей	250/30	4,98	6,12	16,85	142,48	0,04			0,77	38,92	212,67	12,31	0,62
439 39	Птица отварая с соусом	100/20	13,74	13,82	8,33	222,42	0,11	2,47	0,05	1,81	93,52	192,97	24,46	1,38
57	Картофель отварной, с маслом	180/5	3,65	4,88	26,59	164,95	0,18	6,03	0,029	0,095	30,83	96,85	19,06	0,27
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
60	Фрукты свежие	120	0,2	0,2	9,8	45	0,015	5	0,015	0,215	19,1	16	9	1,72
73	Хлеб пшеничный	80	3,8	1,42	32,11	139,94	0,055			0,55	10	32,5	7	0,5
74	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068			0,56	11,6	60	18,8	0,96
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,538***	***34,64***	***0,244***	***6,43***	***258,2***	***658,46***	***110,98***	***6***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**54**	**55,2**	**229,8**	**1627,8**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 6: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	Салат из свеклы отварной	100	0,70	15,2	1,7	146	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
47	Пудинг из творога с джемом йогуртом	180/20/40	16,79	4,58	61,5	387	0,13	6,51	0,08	1,06	166,77	294,9	32,14	1,18
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	110	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
73	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,38	35,25	0,016			0,165	3	9,75	2,1	0,15
	Итого за завтрак		***22,5***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,226***	***14,65***	***0,136***	***1,277***	***326,76***	***457,03***	***74,76***	***2,79***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	Салат из квашеной капусты	100	1,55	4,61	9,38	89,51	0,028	7,7	0,2	2,31	40,71	30,05	16,4	0,51
16	Суп из овощей	250	3,2	4,18	12,32	99,73	0,037	6,88	0,05	0,98	40,83	129,58	14,63	0,62
33	Запеканка картофельная с мясом	205	16,7	17	21,94	307,65	0,14	8,9	0,097	0,42	63,9	228,69	24,41	2,03
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
77	Булочка сдобная с помадкой	60	4,56	5,28	24,43	200,32	0,09	0,009	0,02	0,574	27,77	79,23	7,63	0,63
	Фрукты	120												
73	Хлеб ржаной	72	2,59	0,65	22,46	10,00	0,14				25,20			2,80
73	Хлеб пшеничный	85,6	2,7	0,48	29,52	186,34	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,503***	***23,489***	***0,367***	***4,944***	***222,41***	***514,55***	***77,47***	***7,99***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**54**	**55,2**	**229,8**	**1627,8**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 7: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	7,5	13,57	132	0,045		0,006	0,49	8,9	29,1	4,2	0,3
49	Рагу из овощей	185	4,29	7,47	42,51	153	0,096	7,68	0,09	0,52	117,96	132,3	22,63	1,1
64	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2		0,08	1,12	0,0004	2,2			12,5	6,78	2,37	0,62
78	Конфеты шоколадные	30	6	3,15	10,39	80	0,0045			0,3	3,97	14,47	15	0,45
73	Хлеб пшеничный	30	6,48	2,01	24,6	251,17	0,055			0,55	10	32,5	7	0,5
75	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Итого за завтрак		***22,5***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,36***	***9,88***	***0,14***	***1,86***	***238,97***	***605,63***	***104,2***	***4,76***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,08	6,41	6,85	111,11	0,093	3,51	0,033	0,06	147,95	109,26	19,87	0,45
22	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,86	5,21	18,77	141,46	0,24	8,42	0,02	0,2	84,63	309,11	24,63	1,35
30	Гуляш	100	10,6	10,8	3,8	154,13	0,13	0,8	0,1	0,5	19	139	20	2,32
53	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	180/5	5,34	5,4	26,24	175,12	0,135		0,025	1,4	30,45	22,33	46,107	2,57
73	Хлеб пшеничный	60	3,8	3,58	24,6	146,83	0,055			0,55	10	32,5	7	0,5
74	Хлеб ржаной	72	1,98	0,36	22,03	69,4	0,05			0,42	8,7	45	14	0,96
60	Фрукты свежие	120	0,24	0,24	11,76	67,5	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,771***	***28,73***	***0,296***	***3,78***	***333,63***	***690,4***	***150,41***	***10,99***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**54**	**55,2**	**229,8**	**1627,8**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 8: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с сыром, с маслом	25/15/5	6,21	5,94	12,45	140,1	0,09		0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3
52	Каша "Янтарная" (из пшена с изюмом)	200/5	5,83	12,05	38,49	285,77	0,1	3,69	0,078	0,22	179,28	170,12	20,41	0,89
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,02	0,6			70	50	10,5	0,7
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
79	Пастила	30	4,59	0,42	15,12	69,2	0,016			0,3	2,4	10,6	1,8	0,16
73	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	8,69	36,62	0,016			0,165	3	9,75	2,1	0,15
	Итого за завтрак		***22,5***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,28***	***5,09***	***0,148***	***1,14***	***418,46***	***455,42***	***57,11***	***2,31***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15	Икра свекольная (морковная)	100	2,15	5,68	16,05	123,96	0,05	3,51	0,05	2,11	65,78	98,73	16,54	0,66
19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,45	3,37	21	128,22	0,118	14,52	0,012	0,314	52,48	176,41	23,9	0,99
32	Азу	250	13,04	13,51	23,75	268,88	0,11	2,67	0,03	0,69	38,77	203,11	30,08	2,08
61	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2		24,4	100	0,02	0,4		1	18	10	4	0,2
60	Фрукты свежие	120	0,24	0,24	11,76	90	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
73	Хлеб пшеничный	80	12,42	8,75	14,63	146	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
73	Хлеб ржаной	72	2,59	0,65	22,46	92,49	0,14				25,20			2,80
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,38***	***27,1***	***0,11***	***5,024***	***209,93***	***546,45***	***93,72***	***7,17***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**54**	**55,2**	**229,8**	**1627,8**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 9: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	0,70	9,94	1,7	146	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
48	Пудинг из творога с джемом	180/20	12,87	9,41	33,75	271,19	0,105	0,308	0,06	0,23	226,86	268,36	22,7	0,73
75	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
73	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,54	22,8	95	0,12				13			1,14
74	Хлеб ржаной	30	1,44	0,24	18,9	49,1	0,034			0,28	5,8	30	9,4	0,48
	Итого за завтрак		***22,50***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,299***	***7,948***	***0,116***	***0,55***	***289,23***	***441,84***	***65,52***	***3,74***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	Салат из квашеной капусты	100	1,55	5,08	9,38	89,51	0,028	7,7	0,2	2,31	40,71	30,05	16,4	0,51
18	Суп с крупой (рис) и томатом	250	2,18	4,98	14,63	114,16	0,03	2,78	0,012	1,43	16,88	52,63	10,54	0,37
38	Шницель рыбный натуральный, с маслом	100/5	15,97	11,07	9,93	204,52	0,12	2,13	0,05	2,08	68,31	273,71	26,22	1,38
56	Картофельное пюре	180	3,3	4,95	25,42	159,43	0,18	6,39	0,005	0,18	42,81	99,4	24,39	1
	Сок фруктовый (овощной),													

68	в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
73	Хлеб пшеничный	80	3,96	5,12	23,63	138,43	0,12				13			1,14
74	Хлеб ржаной	42	2,2	0,558	19,3	92	0,1				21,7			
60	Фрукты свежие	100	1,74	0,24	11,76	67,5	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,646***	***35***	***0,385***	***6,65***	***236,31***	***488,99***	***96,35***	***7,24***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %													
	Всего за день		**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1627,80**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 10: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4	Бутерброд с маслом	25/15	2,06	3,84	23,03	125,1	0,043		0,02	0,38	10,4	25,78	2,53	0,18
	Колбасные изделия (порциями)	20	2,56	4,17	0,3	49	0,04		0,002	0,06	5,8	35,6	4,13	0,34
51	Каша боярская (из пшена с изюмом), с маслом	200/5	5,93	7,8	34,5	231,95	0,06	0,89	0,03	0,12	188,12	174,46	26,57	0,28
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
73	Хлеб пшеничный	30	4,75	1,22	8,15	68,14	0,032			0,33	6	19,5	4,2	0,3
	Итого за завтрак		***22,5***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,215***	***2,99***	***0,092***	***0,902***	***338,5***	***479,24***	***82,73***	***2,19***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	Винегрет овощной	100	1,4	3,6	7,2	68	0,05	11,59	0,15	1,45	32,6	41,3	20,17	0,6
21	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	3,45	3,37	21	128,22	0,118	14,52	0,012	0,314	52,48	176,41	23,9	0,99
29	Мясо тушеное	100	12,7	9,85	5,43	161,3	0,13	1	0,06	0,5	25	187,58	17,47	1,51
54	Макаронные изделия отварные, с маслом	180/5	4,37	4,14	25	198,95	0,07		0,05	1	16,16	44,74	12,81	1,05
62	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	28,85	118		10		0,2	15	5	4	0,2
	Фрукты	120	0,24	0,24	11,76	90	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
73	Хлеб ржаной	72	2,59	5,00	10,81	86,70	0,14				25,20			2,80
73	Хлеб пшеничный	65	6,84	6,2	24	98,38	0,041			0,41	7,5	24,37	5,25	0,38
	Итого за обед		***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,571***	***43,11***	***0,29***	***4,124***	***196,84***	***498,6***	***94,4***	***10,17***
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**54**	**55,2**	**229,8**	**1627,8**								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

678,25 ккал - завтрак 25 %
949,55 ккал- обед - 35 %
1627 ,8 ккал - 60% завтрак и обед