

Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по
Новосибирской области в городе Бердске
А.В. Казанцева
«10» *август* 2018



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 5
О.И. Гареева
«09» *август* 2018



**Примерное 12-дневное меню для организации
горячего питания обучающихся
МБОУ СОШ № 5
на 2018-2019 учебный год**

Составил:
заведующая столовой
МБОУ СОШ №5
Лютикова Ю.К.

День: 1 Понедельник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	0,01	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,33	109,2
№114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	0,07	1,73	0,05	0,18	162,31	203,94	133,32	0,44	210,13
	Рис	30,8												
	Молоко	176,7												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
№ 286	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	0,08	2,03	0,03	0	191,85	204,85	147,9	0,53	118,69
	кофейный напиток	2												
	Сахар	15												
	молоко	100												
	Груша	200												
	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		21,57	22,1	86,62	0,27	4,37	0,16	1,18	634,66	718,59	344,92	4,93	623,72
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,65	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	7
№46	суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	0,04	0,94	0,21	2,55	11,57	34,88	8,45	0,46	111,94
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук	10												
	Масло сливочное	3,75												
	Мука пшеничная	10												
	Яйцо	2,5												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№198	Рулет из говядины с яйцом	80	11,06	7,46	4,48	0,06	0,19	0,07	0,49	29,58	170,21	28,73	2,36	129,38
	мясо говядины	49												
	Хлеб пшеничный	10,3												
	Яйцо	22												
	Масло сливочное	5,7												
№238	картофель запеченный из отварного	150	3,58	14,65	30,97	0,15	6	0,17	0,19	14,31	74,91	29,33	1,13	270,73
	Картофель	181,5												
	Масло растительное	14,4												
№280	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	0	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51	91,98
	сухофрукты	20												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	40	6,2	2,1	29,7	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	162
	хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		27,92	29,49	98,14	0,44	13,53	0,45	4,58	89,06	503,5	132,29	8,45	850,73
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№141	запеканка из творога	150	29,2	12,11	29,1	0,08	1,08	0,15	2,34	202,45	278,27	49,26	1,64	342,23
	Творог	141												
	манка	9,7												
	яйцо	4,5												
	сахар	9,7												
	сметана	5,2												
	Мука пшеничная	5,2												
	Масло сливочное	5,2												
	молоко сгущенное	40												
№272	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	0,04	0,6	0,08	0,4	248	184	28	0,2	112,52
	хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,76	108
	итого:		38,9	20,19	57,08	0,18	1,68	0,23	3,26	459,65	497,07	90,46	2,6	562,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		88,39	71,78	241,84	0,89	19,58	0,84	9,02	1183,37	1719,16	567,67	15,98	2037,20

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 2 Вторник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	0,07	0,89	0,18	2,77	13,2	183,11	37,37	2,53	367,5
	Филе куриное	92												
	рис	49												
	морковь	11												
	лук	11												
	Масло сливочное	11												
№269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98	153,92
	какао порошок	3												
	сахар	20												
	молоко	200												
	хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	108
	Банан	200	2,4	0,16	33,6	0,03	16	0,04	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96	142,4
	ИТОГО		50,07	52,86	134,9	0,25	18,59	0,24	4,27	167,62	532,71	264,77	8,06	849,52
	обед с 12-00 до 14-00													
№ 246	Помидор свежий	60	0,55	0,1	2,3	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	11,5
№63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	0,05	13,29	0,23	2,35	32,8	43,05	20,1	0,73	107,83
	капуста	50												
	картофель	30												
	морковь	10												
	лук	10												
	сметана	10												
	Масло сливочное	5												
	зелень	2,5												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ 189	Биточек из говядины	80	10,68	11,72	5,74	0,07	0,19	0,07	0,49	29,58	170,21	28,73	2,36	176,75
	мясо говядины	68,5												
	Хлеб пшеничный	14,8												
	молоко	18,3												
	Масло растительное	5,7												
№125	Макароны отварные с овощами	200	6,8	9,32	40,12	0,06	0	0,03	0,86	4,13	37,47	7,16	0,8	271,56
	Макароны	37												
	Морковь	21												
	Масло растительное	9												
	Зеленый горошек	8,2												
№279	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51	74,17
	смородина с/м	20												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,8	77,7
	ИТОГО		27,13	30,98	111,19	0,38	28,88	0,33	5,41	94,71	463,43	125,37	8,5	827,51
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№ 185	Запеканка картофельная с мясом	200	25,53	24,78	18,43	0,23	14,4	0,19	0,77	34,4	284,92	63,21	4,36	400,75
	Говядина	112												
	картофель	220												
	Масло сливочное	15												
	яйца	4												
№293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	0,02	13,32	0	0	30,6	32,4	10,8	0,54	36
	Вафля	60	4,84	2,4	45,5	0,11	0	0,05	0,67	18,62	83,17	20,64	1,46	215,88
	хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	108
	ИТОГО		36,47	29,08	89,53	0,42	27,72	0,24	1,96	92,82	434,09	107,85	7,12	760,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		113,67	112,9	335,62	1,05	75,19	0,81	11,64	355,15	1430,23	497,99	23,68	2437,66

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 3 Среда

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№ 173	Рыбные хлебцы	80	12,17	10,64	6,81	0,06	0,50	0,3	0,72	26,63	109,2	23,24	0,6	171,27
	Рыба с/м	84												
	Хлеб пшеничный	9												
	яйца	6												
	молоко	15												
	Масло сливочное	8												
№ 240	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,04	0,21	7,93	0,22	0,25	2,22	58,15	134,07	64,19	1,5	182,46
	картофель	178												
	молоко	60												
	Масло сливочное	10												
№ 300	чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	0	0	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	48,64
	чай заварка	1												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	40	4,1	1,74	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	108
	хлеб ржаной	30	2,6	1,7	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		22,13	21,12	53,36	8,1	1,12	0,55	3,79	105,55	408,3	143,93	6,41	588,07
	обед с 12-00 до 14-00													
№43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,8	1,06	104,16
	свекла	64												
	картофель	43												
	морковь	10												
	лук	11												
	Масло сливочное	5												
	сахар	1,6												
	сметана	10												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№184	Зразы из говядины	80	8,59	10,59	9,91	0,06	0,19	0,07	0,49	29,58	170,21	28,73	2,36	169,26
	мясо говядины	39												
	хлеб пшеничный	8												
	рис	12												
	Масло сливочное	5												
№221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,3	5,3	20,17	0,16	2,31	0,07	0,6	194,83	265,53	167,41	1,13	231,8
	крупа пшеничная	59												
	Масло сливочное	7,5												
№274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	0	0,29	0	0,24	20,89	17,25	5,76	1,24	116,19
	Концентрат киселя	24												
	сахар	10												
	хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		27,88	25,67	103,45	0,36	11,85	0,36	4,56	299,72	657,67	277,9	9,42	807,11
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№212	Птица отварная	100	26	26	29,1	0,04	1,45	0,11	0,46	110,43	152,96	17,96	1,04	346,7
	Мясо курицы(голень)	100												
	Морковь	3,6												
	Масло сливочное	5												
№235	Капуста тушеная	150	3,93	4,98	20,2	0,14	45,05	0,18	0,61	92,52	115,66	51,03	1,99	130,74
	Капуста свежая	158												
	Масло растительное	6,8												
	морковь	6												
	лук	8												
	Томат-пюре	12												
	Мука пшеничная	2												
№ 289	напиток их шиповника	200	0,68	0	21,01	0	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0	46,87
	шиповник	20												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	ИТОГО		34,71	32,68	90,11	0,24	146,5	0,29	1,59	215,9	312,17	82,19	3,83	632,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84,72	79,47	246,92	8,70	159,47	1,20	9,94	621,17	1378,14	504,02	19,66	2027,49

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 4 Четверг

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№201	Тефтели из говядины	80	12,85	14,60	8,74	0,06	2,31	0,26	5,46	39,72	134,49	26,92	1,8	217,83
	мясо говядины	50												
	Крупа рисовая	5												
	лук	20												
	Масло сливочное	5												
№219	Каша гречневая рассыпчатая	150												
	Крупа гречневая	69												
	Масло сливочное	6,75												
№286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	0,08	2,03	0,03	0	191,85	204,85	147,9	0,53	118,69
	Кофейный напиток	2												
	сахар	15												
	молоко	200												
	Мандаринка	200												
	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		22,34	21,23	62,75	0,25	4,74	0,29	6,31	248,07	499,14	228,02	5,96	522,22
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,65	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	7
№51	Суп крестьянский с крупой	250	13,21	4,11	6,7	0,12	0,08	0,26	0,37	21,63	111,81	31,79	1,1	116,24
	капуста	30												
	картофель	25												
	морковь	10												
	лук	10												
	крупа пшеничная	10												
	сметана	10												
	Масло растительное	5												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№208	кнели из кур с рисом	80	12,78	14,51	5,91	0,1	3,30	0,07	0,6	38,28	107,5	37,41	1,61	205,32
	куриное филе	59												
	крупа рисовая	7,4												
	молоко	8,6												
	Масло сливочное	3,9												
	Мука пшеничная	0,7												
№92	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98	238,99
	Капуста	40												
	Картофель	88												
	лук	16												
	морковь	32												
	сметана	20												
	Мука пшеничная	1,5												
	Масло растительное	9,5												
№ 293	сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0	0	6	36	0	0,4	36
	хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		38,81	37,18	76,93	0,43	19,08	0,35	1,89	221,33	586,51	237,8	8,08	789,25
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№205	Сарделька отварная	100	6,62	16,04	1,57	0,1	0	0	0,5	19,2	108,04	12,92	1,46	179,72
	Сардельки	103												
	Масло сливочное	5												
№223	Каша ячневая рассып. луком	150	5,1	7,95	28,05	0,06	0	0,03	0,58	5,5	49,96	9,54	1,06	219
	крупа ячневая	37,5												
	лук	30												
	Масло растительное	10												
	Масло сливочное	13												
№280	Компот из чернослива	200	0,33	0	22,66	0	0,75	0	0,45	20	20,75	25,5	0,75	91,98
	Чернослив	25												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	ИТОГО		16,15	25,69	72,08	0,22	0,75	0,03	2,05	53,9	213,55	61,16	4,07	598,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,30	84,10	211,76	0,90	24,57	0,67	10,25	523,30	1299,20	526,98	18,11	1910,17

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 5 Пятница

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№246	Помидор свежий	60	0,55	0,1	2,3	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	11,50
№138	Омлет с сыром	150	14,66	21,20	2,30	0,08	0,55	0,29	0,67	169,88	286,83	51,33	2,7	260,8
	яйца	80												
	молоко	100												
	сыр	15												
	масло словочное	5												
№299	Чай с сахаром	200	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98	143
	чай заварка	1												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		25,7	27,94	64,71	0,26	17,25	0,31	1,95	319,9	608,43	223,53	7,85	601
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Огурец свежий	60	0,55	0,1	2,3	0,01	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	11,5
№59	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5	13,3	0,06	9,09	0,24	2,32	11,6	39,54	16,04	0,56	108,65
	картофель	22,5												
	капуста	20												
	Морковь	30												
	лук	10												
	молоко	37,5												
	Масло сливочное	5												
№192	Печень по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	0,19	13,44	5,49	0,81	15,79	232,72	15,17	5,1	370,15
	Печень говяжья	124												
	Масло растительное	9												
	Мука пшеничная	1												
	сметана	20												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№110	Каша перловая	150	10,40	10,80	59,20	0,03	0,00	0,03	0,03	2,61	61,97	19,17	0,52	182,9
	крупя перловая	45												
	Масло сливочное	6,75												
№ 290	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	0	3,75	0,00	0,25	3,50	2,75	3,75	0,15	84,69
	Клюква	22												
	сахар	20												
	хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		43,97	48,29	134,87	0,4	32,68	5,76	4,32	63,8	521,98	115,73	10,32	943,59
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№175	Фрикадельки рыбные	80	10,46	5,41	5,52	0,06	0,5	0,3	0,72	26,63	109,2	23,24	0,6	80,82
	Рыба с/м	64												
	хлеб пшеничный	11,4												
	яйца	9												
	молоко	16												
№225	Рис припущенный	150	3,72	5,4	37,8	0,04	0	0,04	0,34	7,06	95,26	30,87	0,64	215,1
	Крупа рисовая	51,75												
	Масло сливочное	6,75												
№293	сок фруктовый	200	0,07	0,01	15,31	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03	61,62
	хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	Яблоко	200	0,80	0,8	19,6	0,06	8,00	0,02	0,80	20,00	16,00	4,00	2	90,00
	ИТОГО		19,15	13,32	98,03	0,22	10,42	0,36	2,39	64,81	256,32	71,89	4,07	555,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		88,82	89,55	297,61	0,88	60,35	6,43	8,66	448,51	1386,73	411,15	22,24	2100,13

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№169	Рыба,запеченная по-русски	240	19,09	8,2	26,54	0,18	0,44	0,03	3,23	38,18	171,73	61,16	2,12	255,89
	Рыба с/м	135,8												
	картофель	247,4												
	масло сливочное	2,5												
№ 280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	0,01	2,40	0,00	0,12	32,10	27,60	19,80	0,54	91,98
	курага	20												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,5	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		26,12	11,64	83,5	0,3	3,24	0,03	4,2	86,78	359,13	134,16	6,29	533,57

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 6 Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№112	каша пшенная молочная	205	6,04	7,27	34,29	0,17	0,17	0,05	0,27	161,16	241,12	140,73	1,41	227,16
	крупa пшенная	40												
	молоко	168												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
№367	Бутерброд с колбасой	60	5,86	9,81	10,00	0,07	0,00	0,00	0,09	8,70	53,40	6,60	0,51	156,60
	колбаса п/к	30												
	хлеб пшеничный	30												
№286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	0,08	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,9	0,53	118,69
	кофейный напиток	2												
	молоко	200												
	сахар	15												
	Хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,8	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	Йогурт Данон (порциями)	200	10,00	6,4	17	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,2	170,00
	ИТОГО		27,29	28,41	95,8	0,43	3,8	0,12	0,69	607,01	806,37	363,23	5,48	750,15
	обед с 12-00 до 14-00													
№ 47	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	0,04	0,94	0,21	2,55	11,57	34,88	8,45	0,46	124,09
	макаронные изделия	10												
	картофель	100												
	морковь	12,5												
	лук репчатый	10												
	масло сливочное	3,75												
№185	Запеканка картофельная с мясом	200	25,53	24,78	18,43	0,23	14,40	0,19	0,77	34,44	284,92	63,21	4,36	400,75
	Мясо говядины	112												
	картофель	220												
	масло сливочное	10												
	яйца	4												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ 280	компот из плодов сушеных (яблоко сушеное)	200	0,33	0,00	22,66	0,01	2,40	0,00	0,12	32,10	27,60	19,80	0,54	91,98
	яблоки	15												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	40	6,20	2,1	29,7	0,06	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,30	0,8	162,00
	Хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,5	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		37,49	31,48	107,05	0,39	18,14	0,4	4,3	94,61	507,2	144,76	8,99	856,52
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№193	Плов из отварной говядины	155	12,16	18,08	6,4	0,1	2,64	1,2	0,86	104,94	255	56,1	2,9	237
	говядина	81												
	крупа рисовая	42												
	морковь	12												
	масло сливочное	5												
	лук репчатый	15												
№293	Сок яблочный	200	2	0,2	5,8	0,04	4,00	0	0	38	40	32	0,6	36,00
	Банан	200	1,50	0,1	21	0,06	16,00	0,04	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	110,00
	хлеб пшеничный	40	4,10	1,70	19,8	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		19,76	20,08	53	0,25	23,04	1,24	1,83	163,04	464,8	195,3	7,29	460,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84,54	79,97	255,85	1,07	44,98	1,76	6,82	864,66	1778,37	703,29	21,76	2067,37

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 7 Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№189	Шницель из говядины	80	10,68	11,72	5,74	0,06	0,19	0,07	0,49	29,58	170,21	28,73	2,36	176,75
	мясо говядины	68,5												
	хлеб пшеничный	14,8												
	молоко	18,3												
	масло сливочное	5,7												
№219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	0,20	0,00	0,03	0,62	14,99	199,33	132,30	4,45	263,80
	крупа гречневая	69												
	масло сливочное	6,7												
№300	Чай с молоком	200	3,77	3,93	25,95	0,03	0,91	0,01	0,00	84	84	63	0,07	153,92
	чай заварка	1												
	сахар	13,5												
	молоко	100												
	Хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	Хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,5	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		29,88	24,52	110,99	0,4	1,5	0,11	1,96	145,07	613,34	277,23	10,51	780,17
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,65	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	7
№45	суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	0,08	3,04	0,22	1,3	16,6	89,68	20,05	1,44	98,79
	горох колотый	20												
	картофель	50												
	морковь	10												
	лук	10												
	масло сливочное	5												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№166	Рыба запеченная в омлете	95	17,43	10,85	5,24	0,18	0,44	0,03	3,23	38,18	171,73	61,16	2,12	188,31
	рыба с/м	84												
	мука	4,5												
	масло растительное	7												
	яйца	25												
	молоко	9,4												
№ 225	рис припущенный	150	3,72	5,45	37,8	0,03	0,00	0,05	0,36	4,30	65,01	19,47	0,54	215,00
	крупа рисовая	51,75					.75							
	масло сливочное	6,7												
№289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	0	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0	46,87
	шиповник	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,00	0,8	108,00
	Хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,5	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		31,27	23,68	113,61	0,42	109,88	0,3	5,8	93,13	520,17	162,08	8,09	741,67
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№209	Котлета припущенная	80	11,02	12,45	7,52	0,05	0,76	0,07	0,61	44,3	150,46	34,59	1,59	186,09
	Мясо курицы	59												
	хлеб пшеничный	13												
	молоко	18												
	масло сливочное	5												
№241	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	0,18	6,78	0,23	0,32	49,23	115,66	54,63	1,3	160,40
	Картофель	210												
	молоко	24												
	масло сливочное	6,7												
№272	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	0,04	0,60	0,08	0,40	248	184	28	0,2	112,52
	хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	ИТОГО		23,92	26,59	58,8	0,33	8,14	0,38	1,85	350,73	484,92	130,42	3,89	567,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85,07	74,79	283,4	1,15	119,52	0,79	9,61	588,93	1618,43	569,73	22,49	2088,85

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 8 Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№210	Курица тушеная в соусе с томатом	130	34,5	41,62	5,44	0,03	2,11	0,21	0,59	24,12	108,84	15,32	1,42	534,29
	Филе куринное	92												
	масло растительное	9												
	лук	7,5												
	мука	2,8												
	сметана	5,5												
	морковь	7,5												
№227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	10,59	47,1	0,08	0,00	0,04	1,15	5,51	49,96	9,54	1,06	281,46
	Макароны	68												
	масло сливочное	9												
№269	Какао с молоком	200	0,12	0	12,04	0	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30	0,72	48,64
	какао-порошок	3												
	молоко	100												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	Хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,5	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		48,68	55,65	98,88	0,22	2,53	0,25	2,59	50,4	325,03	81,36	6,83	1050,09
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	0,01	5	0	0,14	8,4	15,6	12	0,54	13,8
№42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	0,09	7,54	0,08	2,31	14,05	52,90	20,75	0,84	149,60
	картофель	115												
	крупа перловая	5												
	морковь	10												
	лук	7,5												
	огурцы соленые	17,5												
	масло сливочное	5												
	сметана	10												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	0,23	14,40	0,19	0,77	34,44	284,92	63,21	4,36	334,08
	мясо говядины	111												
	картофель	150												
	лук	17,5												
	масло сливочное	7												
	томат-пюре	7												
№282	Компот из вишни	200	0,16	0	14,99	0,02	13,32	0	0	30,6	32,4	10,8	0,54	60,64
	вишня с/м	20												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	Хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,5	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		35,09	32,19	106,08	0,46	40,66	0,27	4,07	103,99	545,62	159,96	9,91	743,82
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№132	Омлет натуральный	130	24,26	8,31	39,75	0,07	6,04	0,43	0,77	147,25	209,44	30,08	1,13	330,81
	яйца	80												
	молоко	50												
	масло сливочное	5												
	яйца	8												
№293	Сок фруктовый	200	0,00	0	11,28	0	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30	0,72	45,12
	Апельсин	200	0,47	0,01	28,16	0,02	31,20	0,01	0,01	17,68	11,96	6,76	0,16	111,76
	Хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	ИТОГО		28,83	10,02	98,99	0,15	37,26	0,44	1,3	178,4	262,63	53,34	2,81	595,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		112,6	97,86	303,95	0,83	80,45	0,96	7,96	332,79	1133,28	294,66	19,55	2389,6

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 9 Четверг

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№376	Бутерброд с маслом и сыром	80	13,24	18,96	20,12	0,01	0,1	0,08	0,36	264	150	10,5	0,3	304
	Хлеб пшеничный	40												
	масло сливочное	10												
	сыр	30												
№150	Пудинг творожный	150	11,64	18,04	3,04	0,1	6,03	0,25	0,59	128,57	247,14	70,72	2,33	221
	творог	141												
	сахар	11												
	крупа манная	11												
	яйца	8												
	сметана	3,7												
	изюм	72												
	масло сливочное	4,5												
№294	чай с лимоном	200	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107	0,98	143
	чай заварка	1												
	сахар	15												
	лимон	10												
	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		35,37	43,64	83,27	0,26	7,83	0,35	1,81	534,19	703,14	241,42	7,24	853,7
	обед с 12-00 до 14-00													

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№247	Огурчик свежий	60	0,4	0,05	1,15	0,06	0,8	0	0	1	8	0	0,08	6,5
№ 37	борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	0,03	4,48	0,1	1,63	27,98	71,93	17,28	1,1	111,11
	Картофель	20												
	капуста	20												
	морковь	10												
	лук	5												
	свекла	40												
	масло растительное	3												
	сметана	10												
№178	Голубцы ленивые	80	6,56	6,69	4,93	0,05	0,61	0,02	6,48	27,14	144,21	27,7	1,95	106,21
	мясо говядины	65												
	крупа рисовая	4												
	лук	4,6												
	масло сливочное	2,3												
	капуста	48												
№238	Картофель запеченный из отварного	150	2,9	3,55	22,21	0,15	6	0,17	0,19	14,31	74,91	29,33	1,13	134,73
	Картофель	249												
	масло растительное	11												
№274	Кисель из концентрата	200	0,44	0,11	10,2	0	1,92	0	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03	39,48
	концентрат киселя	24												
	сахар	10												
	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,3	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,74	14,5	0,05	0,4	0	0,33	7,3	125	40	2,83	77,7
	ИТОГО		18,9	20,5	83,6	0,4	14,21	0,29	9,16	88,85	459,91	128,19	7,92	583,73
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№180	гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,74	0,04	0,19	0,18	0,35	15,35	120,06	17,2	1,69	331,53
	мясо говядины	79												
	масло сливочное	7												
	лук	12												
	томат-пюре	6												
№110	Каша перловая	150	6,94	7,2	39,48	0,2	0	0,03	0,62	14,99	199,33	132,3	4,45	250,52
	крупа перловая	45												
	масло сливочное	6,7												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№290	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,70	0,00	3,75	0,00	0,25	3,50	2,75	3,75	0,15	84,69
	Клюква	22												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,7	19,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	ИТОГО		32,83	33,11	87,72	0,3	3,94	0,21	1,74	43,04	356,94	166,45	7,09	774,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87,1	97,25	254,59	0,96	25,98	0,85	12,71	666,08	1519,99	536,06	22,25	2212,17

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 10 Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	0,08	0,63	0,01	2,37	16,73	147,81	20,56	0,44	205,32
	Рыба с/м	85												
	морковь	25												
	лук	14												
	масло растительное	7,5												
	сахар	2,5												
№ 242	картофельное пюре с морковью	150	3,08	3,5	22,1	0,21	7,93	0,22	0,25	58,15	134,07	64,19	1,5	193,00
	картофель	50												
	морковь	55												
	молоко	8												
	масло сливочное	5												
№286	Кофе с молоком	200	0,12	0,00	12,04	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,3	0,72	48,64
	молоко	200												
	кофейный напиток	2												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	40	4,10	1,70	19,80	0,06	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	108
	Хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,5	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		24,42	14,97	75,95	0,4	8,98	0,23	3,47	95,65	448,11	141,25	6,29	632,66
	обед с 12-00 до 14-00													
№229	Зеленый горошек	60	1,87	1,96	4,8	0,42	1,44	0,96	0,13	10	28	9	0,35	46,73

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№41	Рассольник Домашний	250	5,03	11,30	32,38	0,07	6,57	0,01	2,40	31,25	54,60	26,36	0,97	149,60
	картофель	75												
	капуста	20												
	морковь	10												
	лук	10												
	огурцы соленые	15												
	масло сливочное	5												
	сметана	10												
№209	Биточки из кур	80	12,59	14,22	8,59	0,05	0,16	0,03	0,54	32,13	102,00	15,77	1,04	212,67
	Филе куриное	59												
	Хлеб пшеничный	13												
	молоко	20												
№130	Пюре из гороха	150	17,3	3,84	38,13	0,44	0,22	0,01	0,54	56,08	132,65	49,58	4,47	246,13
	горох колотый	54,7												
	масло сливочное	6,7												
№ 291	Напиток морковно-апельсиновый	200	0,74	0,08	25,52	0,08	80	5,5	3,3	36	26	0	0,06	105,79
	морковь	42												
	апельсины	22												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	Хлеб ржаной	30	2,60	1,74	14,5	0,05	0,40	0,00	0,33	7,30	125,00	40,00	2,83	77,70
	ИТОГО		44,23	34,84	143,72	1,17	88,79	6,51	7,76	181,96	503,05	153,91	10,52	946,62
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№109	Каша манная молочная	205	5,76	8,16	28,25	0,07	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,4	210,08
	Крупа манная	44,4												
	молоко	164												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
№343	Печенье	60	2,99	4,78	32,12	0,05	0,06	0,04	0,32	21,88	35,09	9,6	0,39	181,79
№293	Сок абрикосовый	200	0,60	0	27,6	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,6	108,00
	хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	ИТОГО		13,45	14,64	107,77	0,22	5,33	0,09	1,35	192,9	252,98	147,35	2,19	607,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		82,1	64,45	327,44	1,79	103,1	6,83	12,58	470,51	1204,14	442,51	19	2187,15

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№194	Пудинг из говядины	80	17,25	14,93	1,78	0,06	0,19	0,07	0,49	29,58	170,21	28,73	2,36	210,52
	мясо говядины	81												
	масло сливочное	8												
	яйца	10												
	молоко	14												
№248	Овощи отварные	150	1,68	5,6	9,33	0,15	6,00	0,17	0,19	14,31	74,91	29,33	1,13	99,63
	капуста	50												
	морковь	50												
	свекла	40												
	масло сливочное	10												
№289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	0,00	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0	0	46,87
	шиповник	20												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	40	4,10	1,7	19,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	108,00
	ИТОГО		23,71	22,23	51,92	0,27	106,19	0,24	1,2	56,84	288,67	71,26	4,29	465,02

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 1 Понедельник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

1- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	0,01	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,33	109,2
№114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	0,07	1,73	0,05	0,18	162,31	203,94	133,32	0,44	210,13
	Рис	30,8												
	Молоко	106,7												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
№ 286	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	0,08	2,03	0,03	0	191,85	204,85	147,9	0,53	118,69
	кофейный напиток	2												
	Сахар	15												
	молоко	200												
	Груша	200												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,7	0,09	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	162
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		24,48667	23,53	101,3533	0,31667	4,50333	0,16	1,55	641,693	777,657	364,853	6,27333	703,62
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Огурец свежий	100	0,666667	0,083	2,75	0,033333	10	0	0,1	23	42	14	0,6	11,6667
№46	суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	0,04	0,94	0,21	2,55	11,57	34,88	8,45	0,46	111,94
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук	10												
	Масло сливочное	3,75												
	Мука пшеничная	10												
	Яйцо	2,5												
№198	Рулет из говядины с яйцом	100	13,83	9,33	5,60	0,08	0,24	0,09	0,61	36,98	212,76	35,91	2,95	161,73
	мясо говядины	61												
	Хлеб пшеничный	10,3												
	Яйцо	22												
	Масло сливочное	5,7												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№238	картофель запеченный из отварного	200,00	4,77	19,53	41,29	0,20	8,00	0,23	0,25	19,08	99,88	39,11	1,51	360,97
	Картофель	181,50												
	Масло растительное	14,40												
№280	Компот из сухофруктов	200,00	0,33	0,2	0	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51	91,98
	сухофрукты	20,00												
	сахар	15,00												
	хлеб пшеничный	60,00	9,3	3,15	44,55	0,09	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	243
	хлеб ржаной	40,00	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		36,11167	37,9	130,3667	0,565	19,7108	0,52417	5,17583	117,458	646,889	174,783	11	1084,89
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№141	запеканка из творога	150	29,2	12,11	29,1	0,08	1,08	0,15	2,34	202,45	278,27	49,26	1,64	342,23
	Творог	141												
	манка	9,7												
	яйцо	4,5												
	сахар	9,7												
	сметана	5,2												
	Мука пшеничная	5,2												
	Масло сливочное	5,2												
	молоко сгущенное	40												
№272	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	0,04	0,6	0,08	0,4	248	184	28	0,2	112,52
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,7	0,09	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,14	162
	итого:		40,95	21,04	66,98	0,21	1,68	0,23	3,52	464,25	514,47	97,06	2,98	616,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		101,55	82,47	298,70	1,09	25,89	0,91	10,25	1223,40	1939,02	636,70	20,25	2405,26

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 2 Вторник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

2- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№211	Плов из отварной птицы	230	40,74	49,65	44,96	0,08	0,97	0,20	3,03	14,46	200,55	40,93	2,77	402,40
	Филе куриное	132												
	рис	49												
	морковь	11												
	лук	11												
	Масло сливочное	11												
№269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98	153,92
	какао порошок	3												
	сахар	20												
	молоко	200												
	хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	50,40	19,80	1,14	162,00
	Банан	200	2,4	0,16	33,6	0,03	16	0,04	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96	142,4
	ИТОГО		56,52952	58,61	153,5429	0,30333	18,8081	0,25714	4,90381	175,91	608,616	288,262	9,62429	964,32
	обед с 12-00 до 14-00													
№ 246	Помидор свежий	100	0,92	0,17	3,83	0,05	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	19,17
№63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	0,05	13,29	0,23	2,35	32,80	43,05	20,10	0,73	107,83
	капуста	50												
	картофель	30												
	морковь	10												
	лук	10												
	сметана	10												
	Масло сливочное	5												
	зелень	2,5												
№ 189	Биточек из говядины	100	13,35	14,65	7,18	0,09	0,24	0,09	0,61	36,98	212,76	35,91	2,95	220,94
	мясо говядины	85,6												
	Хлеб пшеничный	14,8												
	молоко	18,3												
	Масло растительное	5,7												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№125	Макароны отварные с овощами	200	6,80	9,32	40,12	0,06	0,00	0,03	0,86	4,13	37,47	7,16	0,80	271,56
	Макароны	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	21												
	Масло растительное	9												
	Зеленый горошек	8,2												
№279	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	0,06	0,00	0,00	0,44	3,30	38,50	4,18	0,51	74,17
	смородина с/м	20												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	50,40	19,80	1,14	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,73	103,60
	ИТОГО		33,08333	35,41	128,8917	0,46417	39,0608	0,3475	6,1825	114,738	574,849	160,486	10,7633	959,264
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№ 185	Запеканка картофельная с мясом	200	25,53	24,78	18,43	0,23	14,40	0,19	0,77	34,40	284,92	63,21	4,36	400,75
	Говядина	112												
	картофель	220												
	Масло сливочное	15												
	яйца	4												
№293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	0,02	13,32	0,00	0,00	30,60	32,40	10,80	0,54	36,00
	Вафля	40	3,23	1,60	30,33	0,07	0,00	0,03	0,45	12,41	55,45	13,76	0,97	143,92
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	50,40	19,80	1,14	162,00
	ИТОГО		36,90667	29,13	84,26333	0,41333	27,72	0,22333	1,99667	91,2133	423,167	107,57	7,01333	742,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		126,5195	123,1	366,6979	1,18083	85,5889	0,82798	13,083	381,862	1606,63	556,318	27,401	2666,25

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 3 Среда

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

3-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№ 173	Рыбные хлебцы	100	15,21	13,30	8,51	0,08	0,63	0,38	0,90	33,29	136,50	29,05	0,75	214,09
	Рыба с/м	84												
	Хлеб пшеничный	9												
	яйца	6												
	молоко	15												
	Масло сливочное	8												
№ 240	Картофель отварной в молоке	200	4,19	9,39	0,28	10,57	0,29	0,33	2,96	77,53	178,76	85,59	2,00	243,28
	картофель	178												
	молоко	60												
	Масло сливочное	10												
№ 300	чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30	0,72	48,64
	чай заварка	1												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,61	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	50,40	19,80	1,14	162,00
	хлеб ржаной	40	3,47	2,27	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		29,13583	27,56	69,86583	10,805	1,45167	0,70833	5,08	138,624	538,757	191,07	8,38333	771,608
	обед с 12-00 до 14-00													
№43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,80	1,06	104,16
	свекла	64												
	картофель	43												
	морковь	10												
	лук	11												
	Масло сливочное	5												
	сахар	1,6												
	сметана	10												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№184	Зразы из говядины	100	10,74	13,24	12,39	0,08	0,24	0,09	0,61	36,98	212,76	35,91	2,95	211,58
	мясо говядины	56												
	хлеб пшеничный	11												
	рис	17												
	Масло сливочное	7												
№221	Каша пшеничная рассыпчатая	200	12,40	7,07	26,89	0,21	3,08	0,09	0,80	259,77	354,04	223,21	1,51	309,07
	крупа пшеничная	78												
	Масло сливочное	10												
№274	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	0,00	0,29	0,00	0,24	20,89	17,25	5,76	1,24	116,19
	Концентрат киселя	24												
	сахар	10												
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		36,04417	31,51	127,3842	0,475	12,8008	0,40083	5,2525	379,092	847,799	360,819	11,73	1006,59
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№212	Птица отварная	120	31,20	31,20	34,92	0,05	1,74	0,13	0,55	132,52	183,55	21,55	1,25	416,04
	Мясо курицы(голень)	160												
	Морковь	3,6												
	Масло сливочное	5												
№235	Капуста тушеная	200	5,24	6,64	26,93	0,19	60,07	0,24	0,81	123,36	154,21	68,04	2,65	174,32
	Капуста свежая	210												
	Масло растительное	9												
	морковь	8												
	лук	12												
	Томат-пюре	16												
	Мука пшеничная	2												
№ 289	напиток их шиповника	200	0,68	0,00	21,01	0,00	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0,00	46,87
	шиповник	20												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	ИТОГО		43,27	40,39	112,5633	0,32467	161,807	0,372	2,14533	273,426	398,715	109,392	5,10133	799,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,41	99,47	309,81	11,60	176,06	1,48	12,48	791,14	1785,27	661,28	25,21	2577,43

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 4 Четверг

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

4-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№201	Тефтели из говядины	100	16,06	18,25	10,93	0,08	2,89	0,33	6,83	49,65	168,11	33,65	2,25	272,29
	мясо говядины	63												
	Крупа рисовая	6												
	лук	20												
	Масло сливочное	5												
№219	Каша гречневая рассыпчатая	200												
	Крупа гречневая	92												
	Масло сливочное	9												
№286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	0,08	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53	118,69
	Кофейный напиток	2												
	сахар	20												
	молоко	200												
	Мандаринка	200												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		28,47	26,31	79,67	0,31	5,45	0,36	8,05	265,03	591,83	254,68	7,75	656,58
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Огурец свежий	100	0,67	0,08	2,75	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	11,67
№51	Суп крестьянский с крупой	250	13,21	4,11	6,70	0,12	0,08	0,26	0,37	21,63	111,81	31,79	1,10	116,24
	капуста белокочанная	30												
	картофель	25												
	морковь	10												
	лук	10												
	крупа пшеничная	10												
	сметана	10												
	Масло растительное	5												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№208	кнели из кур с рисом	100	15,98	18,14	7,39	0,13	4,13	0,09	0,75	47,85	134,38	46,76	2,01	256,65
	куринное филе	74												
	крупа рисовая	7,4												
	молоко	8,6												
	Масло сливочное	3,9												
	Мука пшеничная	0,7												
№92	Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,02	0,04	1,27	0,02	0,01	122,07	142,63	104,39	0,96	233,16
	Капуста	40												
	Картофель	88												
	лук	16												
	морковь	32												
	сметана	20												
	Мука пшеничная	1,5												
	Масло растительное	11												
№ 293	сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	0,04	8,00	0,00	0,00	6,00	36,00	0,00	0,40	36,00
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		45,0976	41,91	93,69035	0,51402	24,0066	0,36701	2,44976	244,082	685,686	270,076	10,0419	919,318
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№205	Сарделька отварная	140	9,27	22,46	2,20	0,14	0,00	0,00	0,70	26,88	151,26	18,09	2,04	251,61
	Сардельки	143												
	Масло сливочное	5												
№223	Каша ячневая с луком	200	6,80	10,60	37,40	0,08	0,00	0,04	0,77	7,33	66,61	12,72	1,41	292,00
	крупа ячневая	50												
	лук	60												
	Масло растительное	10												
	Масло сливочное	20												
№280	Компот из чернослива	200	0,33	0,00	22,66	0,00	0,75	0,00	0,45	20,00	20,75	25,50	0,75	91,98
	Чернослив	25												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	ИТОГО		22,548	35,61	91,958	0,31	0,75	0,04	2,70333	68,0133	290,819	76,108	5,40733	797,588
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,11	103,82	265,32	1,14	30,21	0,76	13,20	577,13	1568,33	600,87	23,20	2373,48

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 5 Пятница

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

5-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№246	Помидор свежий	100	0,92	0,17	3,83	0,05	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	19,17
№138	Омлет с сыром	130	12,71	18,37	1,99	0,07	0,48	0,25	0,58	147,23	248,59	44,49	2,34	226,03
	яйца	80												
	молоко	100												
	сыр	15												
	масло словочное	5												
№299	Чай с сахаром	200	3,79	3,20	25,81	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98	143,00
	чай заварка	1												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		27,02867	26,61	80,67	0,316	27,31	0,27133	2,51067	309,883	639,653	244,619	9,19333	653,793
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Огурец свежий	100	0,92	0,17	3,83	0,02	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	19,17
№59	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,30	0,06	9,09	0,24	2,32	11,60	39,54	16,04	0,56	108,65
	картофель	22,5												
	капуста	20												
	Морковь	30												
	лук	10												
	молоко	37,5												
	Масло сливочное	5												
№192	Печень по-строгановски	120	25,44	31,58	5,13	0,21	14,66	5,99	0,88	17,23	253,88	16,55	5,56	403,80
	Печень говяжья	124												
	Масло растительное	9												
	Мука пшеничная	1												
	сметана	20												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№110	Каша перловая	200	13,87	14,40	78,93	0,04	0,00	0,04	0,04	3,48	82,63	25,56	0,69	243,87
	крупя перловая	60												
	Масло сливочное	9												
№ 290	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	0,00	3,75	0,00	0,25	3,50	2,75	3,75	0,15	84,69
	Клюква	22												
	сахар	20												
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		52,84	56,02	171,2973	0,48061	38,0352	6,26909	4,81364	82,3388	639,66	149,032	12,5403	1125,77
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№175	Фрикадельки рыбные	100	13,08	6,76	6,90	0,08	0,63	0,38	0,90	33,29	136,50	29,05	0,75	101,03
	Рыба с/м	80												
	хлеб пшеничный	11,4												
	яйца	9												
	молоко	20												
№225	Рис припущенный	200	4,96	7,20	50,40	0,05	0,00	0,05	0,45	9,41	127,01	41,16	0,85	286,80
	Крупа рисовая	69												
	Масло сливочное	9												
№293	сок фруктовый	200	0,07	0,01	15,31	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03	61,62
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	0,06	8,00	0,02	0,80	20,00	16,00	4,00	2,00	90,00
	ИТОГО		25,055	17,32	121,91	0,27833	10,545	0,44833	2,94333	78,4208	332,773	94,59	4,83333	701,445
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,9237	99,95	373,8773	1,07494	75,8902	6,98876	10,2676	470,642	1612,09	488,242	26,567	2481,01

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№169	Рыба,запеченная по-русски	240	19,09	8,20	26,54	0,18	0,44	0,03	3,23	38,18	171,73	61,16	2,12	255,89
	Рыба с/м	135,8												
	картофель	247,4												
	масло сливочное	2,5												
№ 280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	0,01	2,40	0,00	0,12	32,10	27,60	19,80	0,54	91,98
	курага	20												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		29,03667	13,07	98,23333	0,34667	3,37333	0,03	4,57	93,8133	418,197	154,093	7,63333	613,47

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 6 Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

6-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№112	каша пшениная молочная	205	6,04	7,27	34,29	0,17	0,17	0,05	0,27	161,16	241,12	140,73	1,41	227,16
	крупa пшениная	40												
	молоко	168												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
№367	Бутерброд с колбасой	60	5,86	9,81	10,00	0,07	0,00	0,00	0,09	8,70	53,40	6,60	0,51	156,60
	колбаса п/к	30												
	хлеб пшеничный	30												
№286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	0,08	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53	118,69
	кофейный напиток	2												
	молоко	200												
	сахар	15												
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,73	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	Йогурт Данон (порциями)	200	10,00	6,40	17,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20	170,00
	ИТОГО		28,15667	28,99	100,7333	0,44667	3,93333	0,12	0,8	609,443	848,037	376,563	6,42333	776,05
	обед с 12-00 до 14-00													
№ 47	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	0,04	0,94	0,21	2,55	11,57	34,88	8,45	0,46	124,09
	макаронные изделия	10												
	картофель	100												
	морковь	12,5												
	лук репчатый	10												
	масло сливочное	3,75												
№185	Запеканка картофельная с мясом	200	25,53	24,78	18,43	0,23	14,40	0,19	0,77	34,44	284,92	63,21	4,36	400,75
	Мясо говядины	112												
	картофель	220												
	масло сливочное	10												
	яйца	4												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ 280	компот из плодов сушеных (яблоко сушеное)	200	0,33	0,00	22,66	0,01	2,40	0,00	0,12	32,10	27,60	19,80	0,54	91,98
	яблоки	15												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	60	9,30	3,15	44,55	0,09	0,00	0,00	0,80	13,80	52,20	19,95	1,20	243,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		41,45667	33,11	126,7333	0,43667	18,2733	0,4	4,675	101,643	566,267	164,743	10,3333	963,42
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№193	Плов из отварной говядины	155	12,16	18,08	6,40	0,10	2,64	1,20	0,86	104,94	255,00	56,10	2,90	237,00
	говядина	81												
	крупа рисовая	42												
	морковь	12												
	масло сливочное	5												
	лук репчатый	15												
№293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,80	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60	36,00
	Банан	200	1,50	0,10	21,00	0,06	16,00	0,04	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	110,00
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,08	0,60	0,00	0,50	10,95	187,50	60,00	4,25	116,55
	ИТОГО		21,81	20,93	62,9	0,275	23,24	1,24	1,995	166,69	527,3	215,3	8,705	499,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		91,42333	83,03	290,36667	1,158333	45,44667	1,76	7,47	877,7767	1941,603	756,6067	25,46167	2239,02

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 7 Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

7-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№189	Шницель из говядины	100	13,35	14,65	7,18	0,08	0,24	0,09	0,61	36,98	212,76	35,91	2,95	220,94
	мясо говядины	86												
	хлеб пшеничный	14,8												
	молоко	18,3												
	масло сливочное	8												
№219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	0,27	0,00	0,04	0,83	19,99	265,77	176,40	5,93	351,73
	крупа гречневая	92												
	масло сливочное	9												
№300	Чай с молоком	200	3,77	3,93	25,95	0,03	0,91	0,01	0,00	84,00	84,00	63,00	0,07	153,92
	чай заварка	1												
	сахар	13,5												
	молоко	200												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		38,37667	30,69	142,1583	0,52833	1,68083	0,1375	2,65917	164,495	781,403	348,446	13,9267	992,191
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Огурец свежий	100	0,67	0,08	2,75	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	11,67
№45	суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	0,08	3,04	0,22	1,30	16,60	89,68	20,05	1,44	98,79
	горох колотый	20												
	картофель	50												
	морковь	10												
	лук	10												
	масло сливочное	5												
№166	Рыба запеченная в омлете	100	18,35	11,42	5,52	0,19	0,46	0,03	3,40	40,19	180,77	64,38	2,23	198,22
	рыба с/м	116												
	мука	4,5												
	масло растительное	9												
	яйца	25												
	молоко	15												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ 225	рис припущенный	200	4,96	7,27	50,40	0,04	0,00	0,07	0,48	5,73	86,68	25,96	0,72	286,67
	крупа рисовая	69					#ЗНАЧ!							
	масло сливочное	9												
№289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	0,00	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0,00	46,87
	шиповник	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,50	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		36,6107	27,53	142,3191	0,49947	#ЗНАЧ!	0,31825	6,5	112,806	626,745	197,222	9,96491	907,814
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№209	Котлета припущенная	100	13,78	15,56	9,40	0,06	0,95	0,09	0,76	55,38	188,08	43,24	1,99	232,61
	Мясо курицы	74												
	хлеб пшеничный	15												
	молоко	25												
	масло сливочное	7												
№241	картофельное пюре	200	4,27	8,08	31,07	0,24	9,04	0,31	0,43	65,64	154,21	72,84	1,73	213,87
	Картофель	210												
	молоко	24												
	масло сливочное	6,7												
№272	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	0,04	0,60	0,08	0,40	248,00	184,00	28,00	0,20	112,52
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	ИТОГО		29,79167	32,57	78,34667	0,4325	10,59	0,47417	2,36917	382,815	578,488	163,878	5,12083	720,999
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,779	90,79	362,8241	1,46031	#ЗНАЧ!	0,92991	11,5283	660,116	1986,64	709,546	29,0124	2621

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 8 Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

8-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№210	Курица тушеная в соусе с томатом	130	34,50	41,62	5,44	0,03	2,11	0,21	0,59	24,12	108,84	15,32	1,42	534,29
	Филе куриное	112												
	масло растительное	9												
	лук	7,5												
	мука	2,8												
	сметана	5,5												
	морковь	7,5												
№227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	10,59	47,10	0,08	0,00	0,04	1,15	5,51	49,96	9,54	1,06	281,46
	Макароны	68												
	масло сливочное	9												
№269	Какао с молоком	200	0,12	0,00	12,04	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30	0,72	48,64
	какао-порошок	3												
	сахар	20												
	молоко	200												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		51,59667	57,08	113,6133	0,26667	2,66333	0,25	2,96	57,4333	384,097	101,293	8,17333	1129,99
	обед с 12-00 до 14-00													
№246	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	0,02	8,33	0,00	0,23	14,00	26,00	20,00	0,90	23,00
№42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	0,09	7,54	0,08	2,31	14,05	52,90	20,75	0,84	149,60
	картофель	115												
	крупа перловая	5												
	морковь	10												
	лук	7,5												
	огурцы соленые	17,5												
	масло сливочное	5												
	сметана	10												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	0,23	14,40	0,19	0,77	34,44	284,92	63,21	4,36	334,08
	мясо говядины	111												
	картофель	150												
	лук	17,5												
	масло сливочное	7												
	томат-пюре	7												
№282	Компот из вишни	200	0,16	0,00	14,99	0,02	13,32	0,00	0,00	30,60	32,40	10,80	0,54	60,64
	вишня с/м	20												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		38,44667	33,7	122,3333	0,51333	44,1267	0,27	4,53333	116,623	615,087	187,893	11,6133	832,92
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№132	Омлет натуральный	130	24,26	8,31	39,75	0,07	6,04	0,43	0,77	147,25	209,44	30,08	1,13	330,81
	яйца	141												
	молоко	11												
	масло сливочное	4,5												
№293	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,28	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30	0,72	45,12
	Апельсин	200	0,47	0,01	28,16	0,02	31,20	0,01	0,01	17,68	11,96	6,76	0,16	111,76
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	ИТОГО		30,88	10,87	108,89	0,18	37,26	0,44	1,56	183	280,03	59,94	3,21	649,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		120,9233	101,7	344,8367	0,96	84,05	0,96	9,05333	357,057	1279,21	349,127	22,9967	2612,6

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 9 Четверг

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

9-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№376	Бутерброд с маслом и сыром	80	13,24	18,96	20,12	0,01	0,10	0,08	0,36	264,00	150,00	10,50	0,30	304,00
	Хлеб пшеничный	40												
	масло сливочное	10												
	сыр	30												
№153	Пудинг творожный	150	11,64	18,04	3,04	0,10	6,03	0,25	0,59	128,57	247,14	70,72	2,33	221,00
	творог	141												
	сахар	11												
	крупа манная	11												
	яйца	8												
	сметана	3,7												
	изюм	72												
	масло сливочное	5												
№294	чай с лимоном	200	3,79	3,20	25,81	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98	143,00
	чай заварка	1												
	сахар	15												
	лимон	10												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		38,28667	45,07	98,00333	0,30667	7,96333	0,35	2,18	541,223	762,207	261,353	8,58333	933,6
	обед с 12-00 до 14-00													
№247	Огурчик свежий	100	0,67	0,08	1,92	0,10	1,33	0,00	0,00	1,67	13,33	0,00	0,13	10,83
№ 37	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	0,03	4,48	0,10	1,63	27,98	71,93	17,28	1,10	111,11
	Картофель	20												
	капуста	20												
	морковь	10												
	лук	5												
	свекла	40												
	масло растительное	3												
	сметана	10												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№178	Голубцы ленивые	100	8,20	8,36	6,16	0,06	0,76	0,03	8,10	33,93	180,26	34,63	2,44	132,76
	мясо говядины	65												
	крупа рисовая	4												
	лук	4,6												
	масло сливочное	2,3												
	капуста	48												
№238	Картофель запеченный из отварного	200	3,87	4,73	29,61	0,20	8,00	0,23	0,25	19,08	99,88	39,11	1,51	179,64
	Картофель	249												
	масло растительное	11												
№274	Кисель из концентрата	200	0,44	0,11	10,20	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03	39,48
	концентрат киселя	24												
	сахар	10												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,95	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		24,69	24,82	107,7358	0,54917	17,0292	0,35167	11,2133	108,105	585,333	164,875	10,1808	739,426
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№180	гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,74	0,04	0,19	0,18	0,35	15,35	120,06	17,20	1,69	331,53
	мясо говядины	79												
	масло сливочное	7												
	лук	12												
	томат-пюре	6												
№110	Каша перловая	200	9,25	9,60	52,64	0,27	0,00	0,04	0,83	19,99	265,77	176,40	5,93	334,03
	крупа перловая	60												
	масло сливочное	9												
№290	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,70	0,00	3,75	0,00	0,25	3,50	2,75	3,75	0,15	84,69
	Клюква	22												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	ИТОГО		37,19333	36,36	110,78	0,39667	3,94	0,22	2,20667	52,6367	440,783	217,15	8,97333	912,247
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100,17	106,2	316,5192	1,2525	28,9325	0,92167	15,6	701,965	1788,32	643,378	27,7375	2585,27

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: 10 Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

10-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	0,08	0,63	0,01	2,37	16,73	147,81	20,56	0,44	205,32
	Рыба с/м	93												
	морковь	25												
	лук	14												
	масло растительное	7,5												
	сахар	2,5												
№ 242	картофельное пюре с морковью	200	4,11	4,67	29,47	0,28	10,57	0,29	0,33	77,53	178,76	85,59	2,00	257,33
	картофель	99												
	морковь	110												
	молоко	15												
	масло сливочное	10												
№286	Кофе с молоком	200	0,12	0,00	12,04	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,30	0,72	48,64
	кофейный напиток	2												
	сахар	15												
	молоко	200												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		28,36	17,57	98,05	0,52	11,76	0,30	3,92	122,07	551,87	182,58	8,13	776,89
	обед с 12-00 до 14-00													
№229	Зеленый горошек	100	3,12	3,27	8,00	0,70	2,40	1,60	0,22	16,67	46,67	15,00	0,58	77,88
№41	Рассольник Домашний	250	5,03	11,30	32,38	0,07	6,57	0,01	2,40	31,25	54,60	26,36	0,97	149,60
	картофель	75												
	капуста	20												
	морковь	10												
	лук	10												
	огурцы соленые	15												
	масло сливочное	5												
	сметана	10												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№209	Биточки из кур	100	15,74	17,78	10,74	0,06	0,20	0,04	0,68	40,16	127,50	19,71	1,30	265,84
	Филе куринное	74												
	Хлеб пшеничный	16												
	молоко	25												
№130	Пюре из гороха	150	17,30	3,84	38,13	0,44	0,22	0,01	0,54	56,08	132,65	49,58	4,47	246,13
	горох колотый	54												
	масло сливочное	10												
№ 291	Напиток морковно-апельсиновый	200	0,74	0,08	25,52	0,08	80,00	5,50	3,30	36,00	26,00	0,00	0,06	105,79
	морковь	42												
	апельсины	22												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	Хлеб ржаной	40	3,47	2,32	19,33	0,07	0,53	0,00	0,44	9,73	166,67	53,33	3,77	103,60
	ИТОГО		51,54083	41,13	163,8008	1,50917	89,9233	7,1575	8,35167	203,693	606,283	183,786	12,3567	1110,84
	уплотненный полдник с 15-00 до 16-00													
№109	Каша манная молочная	200	5,62	7,96	27,56	0,07	1,24	0,05	0,50	120,80	139,60	90,29	0,39	204,96
	Крупа манная	44,4												
	молоко	164												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
№343	Печенье	60	2,99	4,78	32,12	0,05	0,06	0,04	0,32	21,88	35,09	9,60	0,39	181,79
№293	Сок абрикосовый	200	0,60	0,00	27,60	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60	108,00
	хлеб пшеничный	40	4,10	1,70	19,80	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	108,00
	ИТОГО		13,30951	14,44	107,081	0,21829	5,29902	0,08878	1,33756	189,88	249,49	145,093	2,18024	602,746
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,21368	73,14	368,9318	2,24413	106,979	7,54961	13,6126	515,639	1407,64	511,459	22,6702	2490,48

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	Ккал
	завтрак с 9-00 до 11-00													
№194	Пудинг из говядины	100	21,56	18,66	2,23	0,08	0,24	0,09	0,61	36,98	212,76	35,91	2,95	263,15
	мясо говядины	81												
	масло сливочное	8												
	яйца	10												
	молоко	14												
№248	Овощи отварные	200	2,24	7,47	12,44	0,20	8,00	0,23	0,25	19,08	99,88	39,11	1,51	132,84
	капуста	80												
	морковь	80												
	свекла	40												
	масло сливочное	10												
№289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	0,00	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0,00	46,87
	шиповник	20												
	сахар	15												
	хлеб пшеничный	60	6,15	2,55	29,70	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	162,00
	ИТОГО		30,6325	28,68	65,375	0,365	108,238	0,31417	1,64583	73,605	373,593	94,8192	5,65667	604,86

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.