|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** понедельник ***Неделя:*** первая  ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 101 | 20 | 0,044 | 0 | 125,8 | 14 | 90 | 0,13 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312 | 54,8 | 0,14 | 1,97 | 146,77 | 44,33 | 221,30 | 2,34 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | 0,65 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| 15 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,86 | - | 108 | 78 | 0,01 | 0,08 | 264 | 10,50 | 150 | 0,3 |
| 338 | Яблоки свежие | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 87 | - | 0,06 | 0,28 | 29,6 | 16,65 | 20,35 | 4,07 |
|  | ***Норма от*** |  | ***18*** | ***18,4*** | ***76,6*** | ***542,6*** | ***180*** | ***14*** | ***2,4*** | ***240*** | ***60*** | ***360*** | ***3, 4*** |
|  | ***до*** |  | ***22,5*** | ***23*** | ***95,75*** | ***678,3*** | ***225*** | ***17,5*** | ***3*** | ***300*** | ***75*** | ***450*** | ***4,25*** |
|  | **Итого за завтрак** | 675 | 23,46 | 23,9 | 102,51 | 725 | 152,8 | 0,304 | 2,98 | 577,67 | 102 | 525,2 | 7,39 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | - | 0,02 | 0 | 23 | 14 | 24 | 0,6 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,4 | 5,08 | 13,0 | 117 | - | 0,05 | 1,0 | 27,3 | 15,3 | 36,7 | 0,73 |
| 252 | Сосиски отварные | 100 | 7,46 | 17,43 | 3,61 | 209 | 40 | 0,08 | 0,74 | 29,31 | 13,74 | 101,5 | 1,39 |
| 366 | Соус томатный | 50 | 0,57 | 2,1 | 4,0 | 37 | 12,02 | 0,01 | 1,19 | 7,95 | 5,78 | 11,14 | 0,23 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 293 | - | 0,25 | - | 17,8 | 163 | 244,8 | 5,47 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | 0,65 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 138 | - | 0,07 | - | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | - | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | ***27,6*** | ***114,9*** | ***813,9*** | ***270*** | ***21*** | ***3,6*** | ***360*** | ***90*** | ***540*** | ***5,1*** |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | ***32,5*** | ***134,05*** | ***949,6*** | ***315*** | ***24,5*** | ***4,2*** | ***420*** | ***105*** | ***630*** | ***5,95*** |
|  | **Итого за обед** | 1005 | 28,92 | 33,20 | 137,47 | 981 | 52,02 | 0,53 | 3,61 | 141,76 | 293,30 | 479,44 | 11,11 |
|  | **Всего за день** |  | **52,38** | **57,1** | **239,9** | **1706** | **204,8** | **0,83** | **6,59** | **719,43** | **394,98** | **1004,6** | **18,5** |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | ***46*** | ***191,5*** | ***1356,5*** | ***450*** | ***0,7*** | ***6*** | ***600*** | ***150*** | ***900*** | ***8,5*** |
|  | ***до*** |  | ***54*** | ***55,2*** | ***239,9*** | ***1627,8*** | ***540*** | ***0,84*** | ***7,2*** | ***720*** | ***180*** | ***1080*** | ***10,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | 0 | +1,8 | 0 | +78,5 | -245 | 0 | 0 | 0 | +214 | 0 | +8,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** вторник ***Неделя:*** первая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | | | | | Эн. цен. ,  ккал | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | |
| Белки | | | Жиры | | | Угл. | A,  мкг | | B1,  мг | | C,  мг | | Ca | | | Mg | | P | | | | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | | | 3,54 | | | 17,58 | 119 | 24,4 | | 0,056 | | 1,59 | | 152,2 | | | 21,34 | | 124,6 | | | | 0,48 |
| 210 | Омлет натуральный | 116 | 10,78 | | | 19,2 | | | 2,04 | 224 | 251 | | 0,08 | | 0,2 | | 79,72 | | | 12,48 | | 174,6 | | | | 2,04 |
| 252 | Колбаса отварная | 100 | 7,46 | | | 11,43 | | | 3,61 | 209 | 0 | | 0,09 | | 0 | | 29,31 | | | 13,74 | | 101,5 | | | | 1,39 |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 1,2 | | | 4,73 | | | 7,7 | 78 | - | | 0,025 | | 7,5 | | 40 | | | 15 | | 37,5 | | | | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | | | 0,5 | | | 24,15 | 117 | - | | 0,05 | | - | | 11,5 | | | 16,5 | | 43,5 | | | | 0,55 |
| 338 | Апельсины | 185 | 1,64 | | | 0,37 | | | 15,04 | 80 | - | | 0,07 | | 111 | | 63,92 | | | 24,05 | | 21,28 | | | | 0,47 |
|  | ***Норма от*** |  | ***18*** | | | ***18,4*** | | | ***76,6*** | ***542,6*** | ***180*** | | ***14*** | | ***2,4*** | | ***240*** | | | ***60*** | | ***360*** | | | | ***3, 4*** |
|  | ***до*** |  | ***22,5*** | | | ***23*** | | | ***95,75*** | ***678,3*** | ***225*** | | ***17,5*** | | ***3*** | | ***300*** | | | ***75*** | | ***450*** | | | | ***4,25*** |
|  | **Итого за завтрак** | 751 | 29,11 | | | 39,77 | | | 70,12 | 827 | 275,4 | | 0,371 | | 120,3 | | 376,61 | | | 103,11 | | 502,98 | | | | 5,63 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, помидоры | 100 | 1,12 | | | 1,0 | | | 3,5 | 20 | - | | 0,02 | | 10,5 | | 10 | | | 15 | | 35 | | | | 0,8 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | | | 4,95 | | | 7,9 | 90 | 0 | | 0,06 | | 15,8 | | 49,3 | | | 22,1 | | 49 | | | | 0,83 |
| 292 | Птица, тушенная с овощами | 280 | 25,51 | | | 19,36 | | | 24,0 | 370 | 70,06 | | 0,26 | | 16,25 | | 110,2 | | | 62,45 | | 261,2 | | | | 5,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | | | 0,5 | | | 24,15 | 117 | - | | 0,05 | | - | | 11,5 | | | 16,5 | | 43,5 | | | | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | | | 0,66 | | | 29,64 | 138 | - | | 0,07 | | - | | 13,8 | | | 63,6 | | 15 | | | | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,66 | | | 0,09 | | | 32,01 | 133 | 0 | | 0,016 | | 0,73 | | 32,5 | | | 17,5 | | 23,4 | | | | 0,7 |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | | | ***27,6*** | | | ***114,9*** | ***813,9*** | ***270*** | | ***21*** | | ***0,27*** | | ***360*** | | | ***90*** | | ***540*** | | | | ***5,1*** |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | | | ***32,5*** | | | ***134,05*** | ***949,6*** | ***315*** | | ***24,5*** | | ***0,32*** | | ***420*** | | | ***105*** | | ***630*** | | | | ***5,95*** |
|  | **Итого за обед** | 940 | 36,37 | | | 26,56 | | | 121,2 | 868 | 70,06 | | 0,476 | | 43,28 | | 227,3 | | | 197,2 | | 427,1 | | | | 10,41 |
|  | **Всего за день** |  | **65,48** | | | **66,33** | | | **191,32** | **1695** | **345,5** | | **0,847** | | **163,6** | | **603,91** | | | **300,31** | | **930,08** | | | | **16,04** |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | | | ***46*** | | | ***191,5*** | ***1356,5*** | ***450*** | | ***0,7*** | | ***35*** | | ***600*** | | | ***150*** | | ***900*** | | | | ***8,5*** |
|  | ***до*** |  | ***54*** | | | ***55,2*** | | | ***229,8*** | ***1627,8*** | ***540*** | | ***0,84*** | | ***42*** | | ***720*** | | | ***180*** | | ***1080*** | | | | ***10,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | +11,48 | | | +11,13 | | | 0 | +67,2 | -105 | | 0 | | +122 | | 0 | | | +120,3 | | 0 | | | | +5,84 |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** среда ***Неделя:*** первая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | | | | | Эн. цен. ,  ккал | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углев. | | | A,  мкг | | B1,  мг | | C,  мг | | Ca | | Mg | | P | | | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | | | 14,83 | | | 157 | 59 | | 0,04 | | 0,11 | | 139,2 | | 9,45 | | 96 | | | 0,49 | | |
| 173 | Каша вязкая гречневая на молоке с маслом | 200/10 | 6,25 | 8,91 | | | 27,92 | | | 217 | 40 | | 0,151 | | - | | 13,3 | | 98,1 | | 149,2 | | | 3,31 | | |
| 338 | Бананы | 185 | 2,78 | 0,93 | | | 38,85 | | | 178 | - | | 0,074 | | 18,5 | | 14,8 | | 77,7 | | 51,8 | | | 1,11 | | |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | | | 15,9 | | | 80 | 10 | | 0,04 | | 1,33 | | 126,6 | | 15,4 | | 92,8 | | | 0,41 | | |
|  | ***Норма от*** |  | ***18*** | ***18,4*** | | | ***76,6*** | | | ***542,6*** | ***180*** | | ***14*** | | ***0,18*** | | ***240*** | | ***60*** | | ***360*** | | | ***3, 4*** | | |
|  | ***до*** |  | ***22,5*** | ***23*** | | | ***95,75*** | | | ***678,3*** | ***225*** | | ***17,5*** | | ***0,23*** | | ***300*** | | ***75*** | | ***450*** | | | ***4,25*** | | |
|  | Итого за завтрак | 660 | 16,35 | 19,49 | | | 97,51 | | | 632 | 109 | | 0,305 | | 19,94 | | 293,9 | | 200,7 | | 389,8 | | | 5,32 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 100 | 1,4 | 6,01 | | | 8,26 | | | 93 | - | 0,017 | | 6,65 | | 35,46 | | 20,7 | | | 40,63 | | | | 1,32 | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | | | 16,5 | | | 148 | - | 0,23 | | 5,83 | | 42,7 | | 35,6 | | | 88,1 | | | | 2,05 | |
| 279 | Тефтели с рисом в соусе 331 | 100/60 | 12,46 | 12,43 | | | 14,74 | | | 225 | 45,27 | 0,08 | | 0,74 | | 36,84 | | 27,28 | | | 137,5 | | | | 1,32 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные. | 180 | 6,62 | 5,42 | | | 31,73 | | | 202 | - | 0,067 | | - | | 5,83 | | 25,4 | | | 44,6 | | | | 1,33 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | | | 24,15 | | | 117 | - | 0,05 | | - | | 11,5 | | 16,5 | | | 43,5 | | | | 0,55 | |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | | | 29,64 | | | 138 | - | 0,07 | | - | | 13,8 | | 63,6 | | | 15 | | | | 1,86 | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | | | 27,88 | | | 115 | 0 | 0,012 | | 0,9 | | 14,0 | | 5,14 | | | 4,4 | | | | 0,95 | |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | ***27,6*** | | | ***114,9*** | | | ***813,9*** | ***270*** | ***21*** | | ***0,27*** | | ***360*** | | ***90*** | | | ***540*** | | | | ***5,1*** | |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | ***32,5*** | | | ***134,05*** | | | ***949,6*** | ***315*** | ***24,5*** | | ***0,32*** | | ***420*** | | ***105*** | | | ***630*** | | | | ***5,95*** | |
|  | Итого за обед | 1000 | 33,44 | 30,45 | | | 152,9 | | | 1038 | 45,27 | 0,526 | | 14,12 | | 160,1 | | 194,2 | | | 373,7 | | | | 9,38 | |
|  | **Всего за день** |  | **49,79** | **49,94** | | | **250,41** | | | **1670** | **154,3** | **0,831** | | **34,06** | | **454** | | **394,9** | | | **763,5** | | | | **14,7** | |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | ***46*** | | | ***191,5*** | | | ***1356,5*** | ***450*** | ***0,7*** | | ***35*** | | ***600*** | | ***150*** | | | ***900*** | | | | ***8,5*** | |
|  | ***до*** |  | ***54*** | ***55,2*** | | | ***229,8*** | | | ***1627,8*** | ***540*** | ***0,84*** | | ***42*** | | ***720*** | | ***180*** | | | ***1080*** | | | | ***10,2*** | |
| **отклонение от нормы** | |  | 0 | 0 | | | +20,61 | | | +42,2 | -296 | 0 | | -0,94 | | -146 | | +215 | | | -136,5 | | | | +4,5 | |  | |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** четверг ***Неделя:*** первая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | | | | | Эн. цен,  ккал | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | | Угл. | | A,  мкг | | B1,  мг | | C,  мг | | Ca | | Mg | | P | | | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | | 7,49 | | | 14,89 | | 136 | 40 | | 0,03 | | - | | 8,4 | | 4,2 | | 22,5 | | | 0,4 | | |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 200/10 | 6,0 | | 10,85 | | | 42,95 | | 294 | 54,8 | | 0,06 | | 0,96 | | 130,7 | | 36,46 | | 157,4 | | | 0,6 | | |
| 338 | Яблоки свежие | 185 | 0,74 | | 0,74 | | | 18,13 | | 87 | - | | 0,06 | | 18,5 | | 29,6 | | 16,65 | | 20,35 | | | 4,07 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | | 0,02 | | | 15 | | 60 | - | | - | | 0,03 | | 11,1 | | 1,4 | | 2,8 | | | 0,28 | | |
|  | ***Норма от*** |  | ***18*** | | ***18,4*** | | | ***76,6*** | | ***542,6*** | ***180*** | | ***14*** | | ***0,18*** | | ***240*** | | ***60*** | | ***360*** | | | ***3, 4*** | | |
|  | ***до*** |  | ***22,5*** | | ***23*** | | | ***95,75*** | | ***678,3*** | ***225*** | | ***17,5*** | | ***0,23*** | | ***300*** | | ***75*** | | ***450*** | | | ***4,25*** | | |
|  | **Итого за завтрак** | 650 | 9,17 | | 19,1 | | | 90,97 | | 577 | 94,8 | | 0,15 | | 19,49 | | 152,8 | | 58,71 | | 203,1 | | | 5,35 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Капуста солёная | 100 | 1,7 | | 5 | | | 8,46 | | 86 | - | | 0,02 | | 19,82 | | 52,24 | | 16,02 | | 33,96 | | 0,66 | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | | 2,84 | | | 17,5 | | 118 | - | | 0,11 | | 8,25 | | 29,2 | | 27,3 | | 67,6 | | 1,1 | | | |
| 229 | Рыба, тушённая с овощами | 100/50 | 14,63 | | 7,43 | | | 5,7 | | 158 | 8,73 | | 0,075 | | 5,6 | | 58,61 | | 72,8 | | 243,3 | | 1,28 | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | | 5,76 | | | 24,53 | | 165 | - | | 0,17 | | 21,8 | | 44,37 | | 33,3 | | 103,9 | | 1,21 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | | 0,5 | | | 24,15 | | 117 | - | | 0,05 | | - | | 11,5 | | 16,5 | | 43,5 | | 0,55 | | | |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | | 0,66 | | | 29,64 | | 138 | - | | 0,07 | | - | | 13,8 | | 63,6 | | 15 | | 1,86 | | | |
| 348 | Кисель из п/я концентратов | 200 | 0,0 | | - | | | 30,6 | | 118 | - | | 0,002 | | 0,12 | | 14 | | 3,4 | | 7,56 | | 0,31 | | | |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | | ***27,6*** | | | ***114,9*** | | ***813,9*** | ***270*** | | ***21*** | | ***0,27*** | | ***360*** | | ***90*** | | ***540*** | | ***5,1*** | | | |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | | ***32,5*** | | | ***134,05*** | | ***949,6*** | ***315*** | | ***24,5*** | | ***0,32*** | | ***420*** | | ***105*** | | ***630*** | | ***5,95*** | | | |
|  | **Итого за обед** | 990 | 30 | | 22,19 | | | 140,58 | | 900 | 8,73 | | 0,497 | | 55,59 | | 223,7 | | 232,9 | | 514,8 | | 6,97 | | | |
|  | **Всего за день** |  | **39,17** | | **41,29** | | | **246,04** | | **1477** | **103,5** | | **0,647** | | **75,08** | | **376,5** | | **291,61** | | **717,9** | | **12,32** | | | |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | | ***46*** | | | ***191,5*** | | ***1356,5*** | ***450*** | | ***0,7*** | | ***35*** | | ***600*** | | ***150*** | | ***900*** | | ***8,5*** | | | |
|  | ***до*** |  | ***54*** | | ***55,2*** | | | ***229,8*** | | ***1627,8*** | ***540*** | | ***0,84*** | | ***42*** | | ***720*** | | ***180*** | | ***1080*** | | ***10,2*** | | | |  |
| **отклонение от нормы** | |  | -5,83 | | -4,71 | | | +1,75 | | 0 | -346 | | -0,05 | | +33,1 | | -223,5 | | +111,6 | | -182 | | +2,12 | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** пятница ***Неделя:*** первая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины, (мг)** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 24,4 | 0,056 | 1,59 | 152,2 | 21,34 | 124,6 | 0,48 |
| 219 | Сырники из творога | 100/  60 | 20,04 | 17,68 | 16,34 | 304 | 74,2 | 0,08 | 0,46 | 198,1 | 28,72 | 256,8 | 0,8 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 59 | 0,04 | 0,11 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 338 | Апельсины | 185 | 1,64 | 0,37 | 15,04 | 80 | - | 0,07 | 111 | 63,92 | 24,05 | 21,28 | 0,47 |
|  | ***Норма от*** |  | ***18*** | ***18,4*** | ***76,6*** | ***542,6*** | ***180*** | ***14*** | ***0,18*** | ***240*** | ***60*** | ***360*** | ***3, 4*** |
|  | ***до*** |  | ***22,5*** | ***23*** | ***95,75*** | ***678,3*** | ***225*** | ***17,5*** | ***0,23*** | ***300*** | ***75*** | ***450*** | ***4,25*** |
|  | **Итого за завтрак** | 635 | 31,56 | 29,89 | 63,79 | 660 | 157,6 | 0,246 | 113,2 | 553,42 | 83,56 | 498,68 | 2,24 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, помидоры | 100 | 1,12 | 1,0 | 3,5 | 20 | - | 0,02 | 10,5 | 10 | 15 | 35 | 0,8 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107 | 0 | 0,09 | 8,4 | 29,15 | 24,2 | 56,7 | 0,93 |
| 290 | Птица, тушенная в соусе | 55/55 | 12,2 | 12,4 | 3,86 | 176 | 32,23 | 0,44 | 0,73 | 32,8 | 17,2 | 82,8 | 1,14 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 252 | - | 0,031 | - | 1,64 | 19,6 | 73,1 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 138 | - | 0,07 | - | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 0 | 0,016 | 0,73 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | ***27,6*** | ***114,9*** | ***813,9*** | ***270*** | ***21*** | ***0,27*** | ***360*** | ***90*** | ***540*** | ***5,1*** |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | ***32,5*** | ***134,05*** | ***949,6*** | ***315*** | ***24,5*** | ***0,32*** | ***420*** | ***105*** | ***630*** | ***5,95*** |
|  | **Итого за обед** | 950 | 27,69 | 26,19 | 149,16 | 943 | 32,23 | 0,717 | 20,36 | 131,39 | 173,6 | 329,5 | 6,61 |
|  | **Всего за день** |  | **59,25** | **56,08** | **212,95** | **1603** | **189,8** | **0,963** | **133,5** | **684,8** | **257,16** | **828,18** | **8,85** |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | ***46*** | ***191,5*** | ***1356,5*** | ***450*** | ***0,7*** | ***35*** | ***600*** | ***150*** | ***900*** | ***8,5*** |
|  | ***до*** |  | ***54*** | ***55,2*** | ***229,8*** | ***1627,8*** | ***540*** | ***0,84*** | ***42*** | ***720*** | ***180*** | ***1080*** | ***10,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | +5,25 | +0,88 | 0 | 0 | -260 | +0,12 | +91,5 | 0 | +77,16 | -71,82 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** понедельник ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная манная с маслом | 200/10 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 223 | 54,8 | 0,06 | 0,96 | 130,69 | 36,45 | 157,3 | 0,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| 15 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,86 | - | 108 | 78 | 0,01 | 0,08 | 264 | 10,50 | 150 | 0,3 |
| 698 | Снежок | 180 | 5,04 | 4,86 | 18,36 | 146 | 1,08 | 0,04 | 1,08 | 216,0 | 25,2 | 171,0 | 0,18 |
| 338 | Яблоки свежие | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 87 | - | 0,06 | 18,5 | 29,6 | 16,65 | 20,35 | 4,07 |
|  | ***Норма от*** |  | ***18*** | ***18,4*** | ***76,6*** | ***542,6*** | ***180*** | ***14*** | ***0,18*** | ***240*** | ***60*** | ***360*** | ***3, 4*** |
|  | ***до*** |  | ***22,5*** | ***23*** | ***95,75*** | ***678,3*** | ***225*** | ***17,5*** | ***0,23*** | ***300*** | ***75*** | ***450*** | ***4,25*** |
|  | **Итого за завтрак** | 652 | 21,49 | 23,16 | 91,04 | 681 | 133,9 | 0,22 | 20,62 | 651,8 | 105,3 | 542,15 | 5,7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | - | 0,02 | 3,5 | 23,0 | 14,0 | 24,0 | 0,6 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,1 | 86 | 0 | 0,09 | 8,3 | 26,7 | 22,8 | 56 | 0,88 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 22,52 | 11,2 | 45,57 | 373 | 35,0 | 0,18 | 8,17 | 45,1 | 67,4 | 237 | 2,33 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 138 | - | 0,07 | - | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | - | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | ***27,6*** | ***114,9*** | ***813,9*** | ***270*** | ***21*** | ***0,27*** | ***360*** | ***90*** | ***540*** | ***5,1*** |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | ***32,5*** | ***134,05*** | ***949,6*** | ***315*** | ***24,5*** | ***0,32*** | ***420*** | ***105*** | ***630*** | ***5,95*** |
|  | **Итого за обед** | 925 | 32,67 | 15,19 | 128,16 | 784 | 35 | 0,41 | 20,0 | 131,2 | 185,7 | 378,3 | 6,5 |
|  | **Всего за день** |  | **54,16** | **38,35** | **219,2** | **1465** | **168,9** | **0,63** | **40,62** | **783** | **291** | **920,45** | **12,2** |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | ***46*** | ***191,5*** | ***1356,5*** | ***450*** | ***0,7*** | ***35*** | ***600*** | ***150*** | ***900*** | ***8,5*** |
|  | ***до*** |  | ***54*** | ***55,2*** | ***229,8*** | ***1627,8*** | ***540*** | ***0,84*** | ***42*** | ***720*** | ***180*** | ***1080*** | ***10,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | 0 | -7,65 | 0 | 0 | -281 | -0,07 | 0 | +63,0 | +111 | 0 | +2,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** вторник ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | - | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена с маслом | 200/10 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 | 54,8 | 0,1 | 0,96 | 133,4 | 37,2 | 156,7 | 0,81 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| 15 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,86 | - | 108 | 78 | 0,01 | 0,08 | 264 | 10,50 | 150 | 0,3 |
| 338 | Бананы | 185 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 178 | - | 0,074 | 18,5 | 14,8 | 77,7 | 51,8 | 1,11 |
|  | ***Норма от*** |  | ***18*** | ***18,4*** | ***76,6*** | ***542,6*** | ***180*** | ***14*** | ***0,18*** | ***240*** | ***60*** | ***360*** | ***3, 4*** |
|  | ***до*** |  | ***22,5*** | ***23*** | ***95,75*** | ***678,3*** | ***225*** | ***17,5*** | ***0,23*** | ***300*** | ***75*** | ***450*** | ***4,25*** |
|  | **Итого за завтрак** | 690 | 19,84 | 21,49 | 106,48 | 723 | 132,8 | 0,234 | 19,57 | 434,8 | 143,3 | 404,8 | 3,05 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, помидоры | 100 | 1,12 | 1,0 | 3,5 | 20 | - | 0,02 | 10,5 | 10 | 15 | 35 | 0,8 |
| 82 | Борщ из капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 104 | - | 0,05 | 10,7 | 49,7 | 26,1 | 54,6 | 1,23 |
| 498 | Котлеты рубленные из птицы | 100 | 16,1 | 15,1 | 15,1 | 263 | 5,83 | 0,1 | 0,33 | 43,16 | 33,33 | 175,0 | 2,33 |
| 366 | Соус томатный | 50 | 0,57 | 2,1 | 4,0 | 37 | 12,02 | 0,01 | 1,19 | 7,95 | 5,78 | 11,14 | 0,23 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 165 | - | 0,17 | 21,8 | 44,37 | 33,3 | 103,9 | 1,21 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 138 | - | 0,07 | - | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 0 | 0,016 | 0,73 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | ***27,6*** | ***114,9*** | ***813,9*** | ***270*** | ***21*** | ***0,27*** | ***360*** | ***90*** | ***540*** | ***5,1*** |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | ***32,5*** | ***134,05*** | ***949,6*** | ***315*** | ***24,5*** | ***0,32*** | ***420*** | ***105*** | ***630*** | ***5,95*** |
|  | **Итого за обед** | 990 | 31,23 | 30,13 | 143,86 | 977 | 17,85 | 0,49 | 45,25 | 213 | 211,11 | 461,54 | 8,91 |
|  | **Всего за день** |  | **51,07** | **51,62** | **250,34** | **1700** | **150,65** | **0,724** | **64,82** | **647,8** | **354,4** | **866,34** | **11,96** |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | ***46*** | ***191,5*** | ***1356,5*** | ***450*** | ***0,7*** | ***35*** | ***600*** | ***150*** | ***900*** | ***8,5*** |
|  | ***до*** |  | ***54*** | ***55,2*** | ***229,8*** | ***1627,8*** | ***540*** | ***0,84*** | ***42*** | ***720*** | ***180*** | ***1080*** | ***10,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | 0 | 0 | +20,54 | +72,2 | -299,3 | 0 | +22,82 | 0 | +174,4 | -33,66 | +1,76 |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** среда ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,12 | 0,02 | 13,69 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 12,79 | 2,16 | 3,96 | 0,32 |
| 14 | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 40 | 0 | 0 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 1,2 | 4,73 | 7,7 | 78 | - | 0,025 | 7,5 | 40 | 15 | 37,5 | 0,7 |
| 209 | Яйцо отварное | 80 | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 | 200 | 0,06 | - | 44 | 9,6 | 153,6 | 2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| 338 | Яблоки свежие | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 87 | - | 0,06 | 18,5 | 29,6 | 16,65 | 20,35 | 4,07 |
|  | ***Норма от*** |  | ***18*** | ***18,4*** | ***76,6*** | ***542,6*** | ***180*** | ***14*** | ***0,18*** | ***240*** | ***60*** | ***360*** | ***3, 4*** |
|  | ***до*** |  | ***22,5*** | ***23*** | ***95,75*** | ***678,3*** | ***225*** | ***17,5*** | ***0,23*** | ***300*** | ***75*** | ***450*** | ***4,25*** |
|  | **Итого за завтрак** | 647 | 16,25 | 22,44 | 64,36 | 529,86 | 240 | 0,195 | 28,55 | 140,29 | 59,91 | 261,91 | 7,66 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 93 | - | 0,017 | 6,65 | 35,46 | 20,7 | 40,63 | 1,32 |
| 102 | Суп картофел. с бобовыми (фасоль) | 250 | 5,48 | 5,27 | 16,5 | 148 | - | 0,23 | 5,83 | 42,7 | 35,6 | 88,1 | 2,05 |
| 260 | Гуляш из говядины | 80/50 | 23,28 | 26,86 | 4,62 | 353,6 | - | 0,048 | 1,47 | 34,9 | 35,25 | 246,64 | 4,9 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 293 | - | 0,25 | - | 17,8 | 163 | 244,8 | 5,47 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 138 | - | 0,07 | - | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 0 | 0,012 | 0,9 | 14,0 | 5,14 | 4,4 | 0,95 |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | ***27,6*** | ***114,9*** | ***813,9*** | ***270*** | ***21*** | ***0,27*** | ***360*** | ***90*** | ***540*** | ***5,1*** |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | ***32,5*** | ***134,05*** | ***949,6*** | ***315*** | ***24,5*** | ***0,32*** | ***420*** | ***105*** | ***630*** | ***5,95*** |
|  | **Итого за обед** | 970 | 95,95 | 46,77 | 157,42 | 1257,6 | 12,02 | 0,677 | 14,85 | 170,13 | 339,77 | 683,1 | 17,1 |
|  | **Всего за день** |  | **64,19** | **69,21** | **221,78** | **1787,46** | **252,0** | **0,872** | **43,4** | **310,42** | **399,7** | **945,0** | **24,76** |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | ***46*** | ***191,5*** | ***1356,5*** | ***450*** | ***0,7*** | ***35*** | ***600*** | ***150*** | ***900*** | ***8,5*** |
|  | ***до*** |  | ***54*** | ***55,2*** | ***229,8*** | ***1627,8*** | ***540*** | ***0,84*** | ***42*** | ***720*** | ***180*** | ***1080*** | ***10,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | +10,19 | +14,0 | 0 | +159,66 | -198,0 | +0,03 | +1,4 | -289,6 | +219,7 | 0 | +14,5 |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** четверг ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 698 | Ряженка | 180 | 5,04 | 4,86 | 18,36 | 146 | 1,08 | 0,04 | 1,08 | 216,0 | 25,2 | 171,0 | 0,18 |
| 726 | Блинчики со сгущенным молоком | 100/40 | 6,5 | 8,75 | 39,25 | 267 | 0 | 0,16 | 0,21 | 8,75 | 31,25 | 78,75 | 1,75 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| 15 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,86 | - | 108 | 78 | 0,01 | 0,21 | 264 | 10,50 | 150 | 0,3 |
| 338 | Бананы | 185 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 178 | - | 0,074 | 18,5 | 14,8 | 77,7 | 51,8 | 1,11 |
|  | ***Норма от*** |  | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***180*** | ***0,24*** | ***12*** | ***220*** | ***50*** | ***330*** | ***2,4*** |
|  | ***до*** |  | ***19,25*** | ***19,75*** | ***87,75*** | ***587,5*** | ***225*** | ***0,3*** | ***15*** | ***275*** | ***32,5*** | ***412,5*** | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | 585 | 25,23 | 23,9 | 120,61 | 816 | 79,08 | 0,334 | 20 | 515 | 161,15 | 495,05 | 3,89 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Капуста солёная | 100 | 1,7 | 5 | 8,46 | 86 | - | 0,02 | 19,82 | 52,24 | 16,02 | 33,96 | 0,66 |
| 102 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,1 | 86 | - | 0,09 | 8,3 | 26,7 | 22,8 | 56 | 0,9 |
| 312 | Пюре гороховое с маслом | 180/9 | 16,36 | 8,23 | 42,03 | 306 | 36,0 | 0,59 | - | 113,6 | 74,03 | 255,8 | 5,63 |
| 268 | Котлеты домашние | 100 | 14,5 | 15,28 | 13,09 | 256 | - | 0,06 | - | 10,42 | 30,6 | 166,8 | 2,68 |
| 366 | Соус томатный | 50 | 0,57 | 2,1 | 4,0 | 37 | 12,02 | 0,01 | 1,19 | 7,95 | 5,78 | 11,14 | 0,23 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 138 | - | 0,07 | - | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 0 | 0,016 | 0,73 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | ***27,6*** | ***114,9*** | ***813,9*** | ***270*** | ***21*** | ***0,27*** | ***360*** | ***90*** | ***540*** | ***5,1*** |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | ***32,5*** | ***134,05*** | ***949,6*** | ***315*** | ***24,5*** | ***0,32*** | ***420*** | ***105*** | ***630*** | ***5,95*** |
|  | **Итого за обед** | 999 | 43,07 | 34,57 | 165,48 | 1159 | 48,02 | **0,906** | 30,04 | 268,71 | 262,85 | 605,6 | 13,21 |
|  | **Всего за день** |  | **68,3** | **58,47** | **286,09** | **1975** | **127,1** | **1,24** | **50,04** | **783,71** | **424** | **1100,6** | **17,1** |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | ***46*** | ***191,5*** | ***1356,5*** | ***450*** | ***0,7*** | ***35*** | ***600*** | ***150*** | ***900*** | ***8,5*** |
|  | ***до*** |  | ***54*** | ***55,2*** | ***229,8*** | ***1627,8*** | ***540*** | ***0,84*** | ***42*** | ***720*** | ***180*** | ***1080*** | ***10,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | +14,3 | +3,27 | +56,29 | +347,2 | -322,9 | +0,4 | +8,04 | +63,71 | +244 | +20,6 | +6,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** пятница ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 12 и старше | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 346 | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141 | - | 0,02 | 12 | 23,02 | 7,63 | 11,5 | 0,24 |
| 223 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/50 | 30,0 | 22,4 | 53,3 | 534 | 132,3 | 0,121 | 0,86 | 380,0 | 52,37 | 429,9 | 1,33 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 40 | 0,03 | - | 8,4 | 4,2 | 22,5 | 0,4 |
| 338 | Яблоки свежие | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 87 | - | 0,06 | 18,5 | 29,6 | 16,65 | 20,35 | 4,07 |
|  | ***Норма от*** |  | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***180*** | ***0,24*** | ***12*** | ***220*** | ***50*** | ***330*** | ***2,4*** |
|  | ***до*** |  | ***19,25*** | ***19,75*** | ***87,75*** | ***587,5*** | ***225*** | ***0,3*** | ***15*** | ***275*** | ***32,5*** | ***412,5*** | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | 625 | 33,55 | 30,73 | 120,31 | 898 | ***172,3*** | 0,231 | 31,36 | 441,02 | 80,85 | 484,25 | 6,04 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, помидоры | 100 | 1,12 | 1,0 | 3,5 | 20 | - | 0,02 | 10,5 | 10 | 15 | 35 | 0,8 |
| 99 | Суп овощной | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 90 | - | 0,06 | 15,8 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,83 |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 100/60 | 15,56 | 18,64 | 17,98 | 306 | 23,15 | 0,09 | 0,67 | 67,28 | 28,98 | 162,7 | 9,68 |
| 309 | Макаронные изделия отварн. | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | - | 0,067 | - | 5,83 | 25,4 | 44,6 | 1,33 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117 | - | 0,05 | - | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 138 | - | 0,07 | - | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 348 | Кисель из п/я концентратов | 200 | 0,0 | - | 30,6 | 118 | - | 0,002 | 0,12 | 14 | 3,4 | 7,56 | 0,31 |
|  | ***Норма от*** |  | ***27*** | ***27,6*** | ***114,9*** | ***813,9*** | ***270*** | ***21*** | ***0,27*** | ***360*** | ***90*** | ***540*** | ***5,1*** |
|  | ***до*** |  | ***31,5*** | ***32,5*** | ***134,05*** | ***949,6*** | ***315*** | ***24,5*** | ***0,32*** | ***420*** | ***105*** | ***630*** | ***5,95*** |
|  | **Итого за обед** | **1000** | **32,38** | **31,17** | **154,5** | **991** | **23,15** | **0,359** | **27,09** | **157,26** | **173,68** | **357,36** | **15,36** |
|  | **Всего за день** |  | **65,93** | **61,9** | **265,81** | **1889** | **195,45** | **0,59** | **58,35** | **598,28** | **254,53** | **841,61** | **21,4** |
|  | ***Норма от*** |  | ***45*** | ***46*** | ***191,5*** | ***1356,5*** | ***450*** | ***0,7*** | ***35*** | ***600*** | ***150*** | ***900*** | ***8,5*** |
|  | ***до*** |  | ***54*** | ***55,2*** | ***229,8*** | ***1627,8*** | ***540*** | ***0,84*** | ***42*** | ***720*** | ***180*** | ***1080*** | ***10,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | +11,93 | +6,7 | +37,26 | +261,2 | -254,6 | -0,11 | +11,05 | -1,72 | +74,5 | -58,39 | +11,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней по химическому составу, энергетической ценности | | | | | | | | | | | | |
| дети с 12 лет и старше | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) |
| A мг. | B1 мг. | C мг. | | Ca мг. | Mg мг. | P мг. | Fe мг. |
| Всего за 1день | 52,38 | 57,1 | 239,9 | 1706 | 204,8 | 0,83 | 6,59 | | 719,43 | 394,98 | 1004,6 | 18,5 |
| Всего за 2 день | 65,48 | 66,33 | 191,32 | 1695 | 345,5 | 0,847 | 163,6 | | 603,91 | 300,31 | 930,08 | 16,04 |
| Всего за 3 день | 49,79 | 49,94 | 250,41 | 1670 | 154,3 | 0,831 | 34,06 | | 454 | 394,9 | 763,5 | 14,7 |
| Всего за 4 день | 39,17 | 41,29 | 246,04 | 1477 | 103,5 | 0,647 | 75,08 | | 376,5 | 291,61 | 717,9 | 12,32 |
| Всего за 5 день | 59,25 | 56,08 | 212,95 | 1603 | 189,8 | 0,963 | 133,5 | | 684,8 | 257,16 | 828,18 | 8,85 |
| Всего за 6 день | 54,16 | 38,35 | 219,2 | 1465 | 168,9 | 0,63 | 40,62 | | 783 | 291 | 920,45 | 12,2 |
| Всего за 7 день | 51,07 | 51,62 | 250,34 | 1700 | 150,65 | 0,724 | 64,82 | | 647,8 | 354,4 | 866,34 | 11,96 |
| Всего за 8 день | 64,19 | 69,21 | 221,78 | 1787 | 252,0 | 0,872 | 43,4 | | 310,42 | 399,7 | 945,0 | 24,76 |
| Всего за 9 день | 68,3 | 58,47 | 286,09 | 1975 | 127,1 | 1,24 | 50,04 | | 783,71 | 424 | 1100,6 | 17,1 |
| Всего за 10день | 65,93 | 61,9 | 265,81 | 1889 | 195,45 | 0,59 | 58,35 | | 598,28 | 254,53 | 841,61 | 21,4 |
| ***Норма ЗА 10 ДНЕЙ от*** | ***450*** | ***460*** | ***1915*** | ***13565*** | ***4500*** | ***7*** | ***350*** | | ***6000*** | ***1500*** | ***9000*** | ***85*** |
| ***до*** | ***540*** | ***552*** | ***2298*** | ***16278*** | ***5400*** | ***8,4*** | ***420*** | | ***7200*** | ***1800*** | ***10800*** | ***102*** |
| **Всего за 10 дней** | **569,72** | **550,29** | **2383,84** | **16967** | **1892** | **8,174** | **670** | | **5961,85** | **3362,59** | **8918,26** | **157,83** |
| **сбалансированность** | **+29,72** | **0** | **+85,84** | **+689** | **-2608** | **0** | **+250** | | **-38,15** | **+1562,59** | **-81,74** | **+55,83** |

**Меню разработано на основе:**

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва Дели плюс, 2015. – 543 с.

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва Дели плюс, 2016. – 640 с

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. доц. Лапшина В.Т. Хлебпродинформ Москва 2004 г

- Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.2599-10.

**Цель Сборника** – оказать помощь при составлении собственного десятидневного меню.