

На
Утверждаю



Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
защите в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Краснодарскому краю в г. Канске
Белодов Н. П.

Утверждаю



директор МБОУ Держинская СШ №1
Щегарк Ю. Л.

**Примерное 10-дневное меню
для организации горячего питания детей
на базе столовой МБОУ Держинская СШ №1,
работающей на продовольственном сырье.**

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
121-131	каша молочная с маслом в ассортименте	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0	25	30	45	12,5
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5
373	сыр порциями	25	5,8	7,3	0	90,9	0	0,32	86,7	416	249	23,4
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		26,94	37,31	96,89	811,32	0,19	0,32	271,73	593,4	562,84	72,78
	ОБЕД											
320,312	овощи натуральные соленые	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
65	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02
210	жаркое по-домашнему	280	29	22	28	425	0,19	13	0	45	234,98	61
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		42,21	32,03	90,75	847,24	0,46	52,03	20,93	271,78	540,42	132,82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,15	69,34	187,64	1658,56	0,65	52,35	292,66	865,18	1103,26	205,6

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
320,312	овощи натуральные соленые	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
239,340	сарделька отварная с соусом томатным	60/40	6,2	16,9	6,58	176,05	0,13	2,1	0,013	27,7	18,4	14,7
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		22,26	28,07	103,84	731,48	0,36	10,04	20,033	265,64	338,9	71,64
	ОБЕД											
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50	0,00
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81
186	рыба запеченая в томате с овощами	160	21,3	12	11	235	0,12	14	14,88	127,5	329,2	136
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		35,35	24,86	146,26	940,41	0,81	91,68	73,63	242,4	597,44	238,41
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,61	52,93	250,1	1671,89	1,17	101,72	93,663	508,04	936,34	310,05

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
157	сырники из творога запеченные	250	32,3	12,46	65,8	567,8	1,25	1,1	50	292,8	458,33	62,3
ГП	молоко сгущеное	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57
373	сыр порциями	25	5,8	7,3	0	90,9	0	0,32	86,7	416	249	23,4
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		44,99	33,69	142,16	1110,7	1,39	24,01	206,67	875,28	868,4	128,87
	ОБЕД											
55	суп с крупой и томатом	250	1,85	0,35	17,11	80,91	0,02	2,94	0,00	9,19	45,53	17,68
216	котлета, биточек, шницель в ассортименте	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0,00	0,00	20,99	129,00	26,00
330	соус молочный	40	1,33	2,74	3,68	44,90	0,02	0,00	0,02	25,60	37,20	3,66
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		33,58	29,24	103,39	833,59	0,34	25,64	20,31	559,38	500,63	113,14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		78,57	62,93	245,55	1944,29	1,73	49,65	226,98	1434,66	1369,03	242,01

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
320,312	овощи натуральные соленые	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81
174	рыба запеченная в сметанном соусе	160	23,00	19,00	8,00	293,00	0,17	6,00	47,18	127,00	320,40	121,00
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00
338	ватрушка с повидлом	100	3,12	2,92	70,4	322,25	0,1	0,3	0,07	22,2	24	22
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	<i>итого за завтрак</i>		35,49	30,11	163,68	1064,47	0,63	163,98	83,85	267,9	584,74	223,41
	ОБЕД											
61	суп - лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,44	24,74	26,76	50,24	14,30
274	птица тушенная в соусе с овощами	280	18,4	28	28,1	421,00	0,014	12,3	0,04	86	169	79,7
358,359	компот из свежих фруктов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	<i>итого за обед</i>		30,75	36,54	119,03	903,75	0,22	56,04	44,78	281,27	452,93	136,25
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		66,24	66,65	282,71	1968,22	0,85	220,02	128,63	549,17	1037,67	359,66

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
295	кукуруза консерв.отварная для подгарнировки	50	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00
251	плов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		34,93	28,24	92,88	779,35	0,25	11,50	20,71	187,32	499,95	80,57
	ОБЕД											
33	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	0,00	30,00
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2
238	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	60/40	10,8	11,6	7,8	179	0,04	0	15	14,3	111,3	16,9
351	кисель из концентрата плодового или ягодног	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		31,85	26,48	167,44	1023,15	0,40	35,2	15	152,3	356,4	175,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		66,78	54,72	260,32	1802,50	0,65	46,7	35,71	339,62	856,35	256,47

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
121-131	каша молочная с маслом в ассортименте	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0	25	30	45	12,5
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
373	сыр порциями	25	5,8	7,3	0	90,9	0	0,32	86,7	416	249	23,4
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		22,25	21,28	121,98	773,01	0,25	21,72	132,4	616,8	540,3	96,3
	ОБЕД											
54	суп картофельный с крупой рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	171	0,1	4,3	0,03	9,5	165	14,1
239,340	сарделька отварная с соусом томатным	60/40	6,2	16,9	6,58	176,05	0,13	2,1	0,013	27,7	18,4	14,7
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8
ГП	кондитерское изделие	30	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		29,12	39,28	141	1023,33	0,47	10,4	47,923	95,31	340,9	66,59
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		51,37	60,56	262,98	1796,34	0,72	32,12	180,323	712,11	881,2	162,89

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg
	ЗАВТРАК											
133	омлет натуральный	200	17,8	27,6	5	339	0,47	0,9	212,5	263	252,5	22,6
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,6	0,1	3,3	20	0,06	5	0	10	31	10
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0
373	сыр порциями	25	5,8	7,3	0	90,9	0	0,32	86,7	416	249	23,4
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28
ГП	кондитерское изделие	30	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		36,05	57,07	93,47	1010,68	0,66	6,22	407,11	823,71	750,94	91,87
	ОБЕД											
39	рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	19,03	0,93	29,90	85,75	30,70
253	биточки припущенные с маслом	100/5	15,00	17,7	10,6	265	0,07	0,8	20	58	169,6	30
90	рагу из овощей	180/5	3,35	13,38	20,31	215,07	0,08	14,4	0	68,4	117	48,6
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		33,13	45,78	136,16	984,06	0,41	34,93	40,93	296,7	587,85	141,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,18	102,85	229,63	1994,74	1,07	41,15	448,04	1120,41	1338,79	232,97

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
320,312	овощи натуральные соленые	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
210	жаркое по-домашнему	280	29	22	28	425	0,19	13	0	45	234,98	61
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		38,04	25,42	65,53	673,8	0,36	24,7	20	227	480,68	108,6
	ОБЕД											
48	суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,42	13,63	19,8	28,9	97,75	14,75
174	рыба запеченая в сметанном соусе	160	23	19	8	293	0,17	6	47,18	127	320,4	121
285	рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18
358,359	компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		42,5	33,12	136,97	1003,27	0,78	25,03	186,98	214,18	630,05	179,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		80,54	58,54	202,5	1677,07	1,14	49,73	206,98	441,18	1110,73	288,15

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
161	пудинг творожный запеченный	250	34,5	32,8	52,8	645	0,17	0,5	0,17	381	468	55
ГП	молоко сгущеное или джем	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,30	45,12	0,01	0,00	0,00	6,00	3,00	3,00
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		43,27	37,62	109,4	957,12	0,3	1,59	30,14	641,48	737,57	91,17
	ОБЕД											
320,312	овощи натуральные соленые	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
51	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,80	19,00	175,10	0,06	23,40	0,00	28,90	14,10	47,26
239,340	сарделька отварная с соусом томатным	60/40	6,2	16,9	6,58	176,05	0,13	2,1	0,013	27,7	18,4	14,7
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		31,6	32,05	135,67	956,75	0,49	56,5	0,013	155,4	215,4	127,76
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		74,87	69,67	245,07	1913,87	0,79	58,09	30,153	796,88	952,97	218,93

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27
217	котлета , биточек, шницель в ассортименте	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2
342	соус сметанный с томатом	40	0,71	1,91	7,46	16,91	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		21,68	20,86	111,29	677,21	0,25	38	12,19	405,09	251,79	78,19
	ОБЕД											
43	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16
180	рыба,запеченная с картофелем по-русски	280	22,8	9,5	31	297	0,44	37	18,77	110	73,75	93
358,359	компот из свежих фруктов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45
ГП	кондитерское изделие	30	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		37,19	25,73	148,05	966,29	0,72	104,8	86,65	327,07	408,14	168,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,87	46,59	259,34	1643,5	0,97	142,8	98,84	732,16	659,93	246,59

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
320,312	овощи натуральные соленые	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
330,176	шницель рыбный с соусом	100/40	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	35	160	23
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		24,27	11,69	88,43	551,54	0,44	48,32	36,64	195,24	445,74	107,75
	ОБЕД											
58	суп картофельный с фасолью	250	2,3	4,25	15,1	128	0,044	19	0,017	19	40,1	25,5
283	каша перловая	180	5,22	6,3	41,22	243	0,05	0	0	34,2	181,8	25,2
212	гуляш из говядины	110	16	18	4	240	0,06	1,17	0,04	17	197	27
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		36,5	34,05	135,85	996,28	0,294	24,57	100,057	134,6	589,4	105,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,77	45,74	224,28	1547,82	0,73	72,89	136,70	329,84	1035,14	213,25
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ		67,02	63,74	241,78	1796,91	0,95	87,67	167,09	680,75	1026,76	252,77

Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 12 до 18 лет на базе столовых, общеобразовательных учреждений г. Дзержинска, работающих на продовольственном сырье

Продукт	Норма	Факт					Норма	Факт
Завтрак			Обед и завтрак					
Молоко и кисломолочные продукты	120	133					264	220
Творог	15	35					36	35
Колбасные изделия	5	5					12	15
Сыр	3	7,5					7,2	8
Кондитерские изделия	3,8	6					9	10
Фрукты	50	60					120	125
Сок	50	50					120	117
Яйцо	10	14					22	21
Масло сливочное	9	10					21	22
Овощи	100	115					240	256
Мясо говядины 1 категории	26	24					63	73
Рыба филе	16	17					48	48
Цыплята 1 категории	12	11					36	41
Крупы	12,5	20					30	41,6
Макароны	5	5					12	15
Картофель	50	55					150	206
Сметана	2,5	2,9					6	7
Масло растительное	4,5	4,5					10,8	11

--	--	--	--	--	--	--	--	--