

Согласовано:
Зам. начальника
ТО "Роспотребнадзора"
В г. Нефтеюганске
Нефтеюганском районе
В г. Пыть-Яхе

Голубкова С.В.

" " 2020г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор НРМОБУ
"Чеускинская СОШ"
Шехирева И.В.
" " 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Мегацентр"
Белоногова Л.С.
" " 20:0г.

Перспективное меню.

***Примерное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся с 7-11 и 11-18 лет
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
Нефтеюганского района***

Перспективное меню

Школьных завтраков и обедов разработано специалистами НГ МУП «Школьное питание» с учетом сезонности, необходимого количества основных веществ и требуемой калорийности суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в общеобразовательных организациях города Нефтеюганска и Нефтеюганского р-на, дифференцированного по двум возрастным группам (7-11 и 11-18) на основании СанПиНа 2.4.5.2409-08 и методических рекомендации №0100/860507-34 утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека А.Ю. Попова

При составлении перспективного меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных организациях
- б) рекомендуемая масса порций блюд
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков организованных коллектива.

вариант 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
417/83	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
42	Сыр порциями	20	4,7	6	0	74	0,006	0,56	0,042	208	108,8	0	0
1024	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,08	49,4	0	45,5	22,1	14,3	0,13
	ИТОГО:		19,20	18,67	90,53	618	0,19	51,23	20,05	463,60	269,08	38,38	1,59
	ОБЕД												
61/83	Салат из свежих помидор с перцем с раст.маслом	60	0,54	2,82	2,58	45	0,024	36,3	0	12	11,4	15	0,42
187/83	Борщ Сибирский	250	3,9	6,3	16,3	138	0,05	10,31	0,01	44,41	6,12	34,09	1,17
632/83	Гуляш из говядины	100	10	6,5	4	132	0,054	0	0	17,1	154,8	16,2	2,07
753/83	Изделия макаронные отварные	150	5,1	7,5	28,5	203	0,06	0	0	12	4	8	0,8
	Сок пакетированный	200	1	0	21,2	88	0	4	0	1	0	1	4
	Йогурт фруктовый	100	5	6	11	100	0,03	0,6	0,03	122	92	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		29,72	30,38	110,86	840,4	0,31	51,21	0,04	224,91	339,32	108,29	10,20
	ВСЕГО		48,92	49,05	201,39	1458,4	0,5	102,44	20,09	688,51	608,40	146,67	11,79

вариант 1

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
417/83	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
42	Сыр порциями	25	5,7	7,5	0	93	0,006	0,56	0,042	208	108,8	0	0
1024	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	Хлеб пшеничный	40	2,93	1,2	20,5	100	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	Йогурт фруктовый	100	5	6	11	100	0,03	0,6	0,03	122	92	14	0,1
	ИТОГО:		24,33	26,07	91,63	686	0,14	2,43	20,08	540,10	338,98	38,08	1,56
	ОБЕД												
61/83	Салат из свежих помидор с перцем с раст.маслом	80	0,72	3,76	3,44	60	0,032	48,4	0	16	15,2	20	0,42
187/83	Борщ Сибирский	250	3,9	6,3	16,3	138	0,05	10,31	0,01	44,41	6,12	34,09	1,17
632/83	Гуляш из говядины	100	10	6,5	4	132	0,054	0	0	17,1	154,8	16,2	2,07
753/83	Изделия макаронные отварные	180	6,12	9	34,2	245	0,072	0	0	14,4	40,8	9,5	0,95
	Кондитерское изделие	30	1	2	17	115	0,03	0	0,02	9	20,4	4,8	0,3
	Сок пакетированный	200	1	0	21,2	88	0	4	0	1	0	1	4
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	ИТОГО		28,31	29,24	132,51	957	0,36	62,71	0,03	123,71	332,32	112,29	10,91
	ВСЕГО		52,64	55,31	224,14	1643	0,50	65,14	20,11	663,81	671,30	150,37	12,47

вариант 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
№366	Запеканка из творога	120	20,52	14,64	18,6	293	0,12	2,1	0,13	168,9	184,59	34,68	0,49
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,9	15,4	75	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77				40	77		
679	Яблоко запеченое с орехом и черносливом	110	2,04	13,57	19,35	205,99	0,05	5,70		49,44		42	1,7
	ИТОГО:		24,77	37,41	68,41	707,99	0,16	2,10	0,13	266,64	287,69	82,58	2,68
ОБЕД													
213/83	Рассольник ленинградский с зеленью со сметаной	250/10	2,89	6,28	20,24	145	0,06	8	0,03	28	6	27,4	122
386	Рыба тушеная в томате с соусом	50/50	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	35,49	1,52	35,49	129,61	34,14	0,66
520/84	Картофельное пюре, гороховое пюре, морковное пюре	50/50/50	6,76	7,14	18,38	163,3	0,225	1,425	0	64,85	37,5	48	2,15
84/1983	Салат витаминный	80	1,04	2,4	9,36	65,6	0,024	36		38,4	24,8	12,8	0,48
933/1983	Напиток из шиповника	200	0,4		23,76	94		2,8		18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	180	0,092			16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		23,15	21,22	102,76	730,68	0,461	83,715	1,55	201,14	278,91	146,34	127,53
	ВСЕГО		47,92	58,63	171,17	1438,67	0,625	85,815	1,68	467,7796	566,6	228,92	130,21

вариант 2

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№366	Запеканка из творога	150	25,65	18,3	23,25	366	0,15	2,63	0,16	211,12	230	43,35	0,61
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	40	2,93	1,2	20,5	100	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0	40	77	0	0
679	Яблоко запеченое с орехом и черносливом	110	2,04	13,57	19,35	205,99	0,05	5,70	0	49,44	0	42	1,7
42	Сыр порциями	25	5,7	7,5	0	93	0,006	0,56	0,042	208	108,8	0	0
	ИТОГО:		36,33	48,87	78,16	898,99	0,194	2,63	0,16	516,8596	441,9	91,25	2,8

ОБЕД

213/83	Рассольник ленинградский с зеленью со сметаной	250/10	2,89	6,28	20,24	145	0,06	8	0,03	28	6	27,4	122
386	Рыба тушеная в томате с соусом	75/50	9,85	5,17	4,67	104	0,075	44,36	1,9	44,36	162	42,67	0,82
520/84	Картофельное пюре, гороховое пюре, морковное пюре	50/50/50	6,76	7,14	18,38	163,3	0,225	1,425	0	64,85	37,5	48	2,15
84/1983	Салат витаминный	100	1,3	3	11,7	82	0,03	45	0	48	31	16	0,6
933/1983	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,76	94	0	2,8	0	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	180	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		25,38	22,85	106,03	768,3	0,482	101,585	1,93	219,61	317,5	158,07	127,81
	ВСЕГО		61,71	71,72	184,19	1667,29	0,676	104,215	2,09	736,4696	759,4	249,32	130,61

вариант 3

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
497/83	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	21	22	43	450	0,08	0,28	84	182	263	30,8	1,26
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		23,2	22,9	73,4	582	0,12	0,28	84	190,3	289,1	36,7	1,75

ОБЕД

59/1983	Салат из свежих овощей	60	1,68	3	2,28	63	0,032	48,4	0	16	15,2	20	0,42
197/83	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/20	3	6,8	7	136	0,05	20,5	0	65	185	25	0,8
858/83	Шницель нат/рубленный из говядины	70	11,7	13,2	7,94	196	0,065	0,5	0	8	40	6	0,2
табл	Каша пшенная	150	4,2	5,1	25,2	163	0,12	0	0	21	84	31,5	1,05
927/1983	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	Киви	200	1,6	0,8	20	88	0,04	13	0	20,8	14,3	11,7	2,86
	ИТОГО		26,46	30,16	114,6	877,4	0,42	84,8	0	169,20	421,50	126,20	7,17
	ВСЕГО		49,66	53,06	188	1459,4	0,54	85,08	84	359,50	710,60	162,90	8,92

вариант 3

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
497/83	Пудинг из творога с соусом сметанным	150/30	23	23,7	52	521	0,08	0,28	84	182	263	30,8	1,26
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	40	2,93	1,2	20,5	100	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		25,93	24,9	87,5	678	0,12	0,28	84	190,3	289,1	36,7	1,75

ОБЕД

59/1983	Салат из свежих овощей	100	3,4	5,6	3,5	79	0,032	48,4	0	16	15,2	20	0,42
197/83	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/20	3	6,8	7	136	0,05	20,5	0	65	185	25	0,8
858/83	Шницель нат/рубленный из говядины	85	15	17	10,22	252	0,065	0,5	0	8	40	6	0,2
табл	Каша пшенная	180	5,04	6,12	30,24	195	0,12	0	0	21	84	31,5	1,05
927/1983	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	Яблоко	150	0,6	0	17	69	0,01	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО		31,32	36,78	120,14	962,4	0,39	91,3	0	172,4	423,7	128	7,61
	ВСЕГО		57,25	61,68	207,64	1640,4	0,51	91,58	84	362,7	712,8	164,7	9,36

вариант 4

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
контр	Котлета рыбная бужок (треска)	70	12,66	11	15,8	200	0,06	0,7	0,04	134,38	3,7	29,84	1,57
520/84	Картофельное пюре	150	3,2	4,5	26,3	155	0,06	0	0	13,3	37,5	8,8	0,9
	Йогурт фрутис	100	2,5	4,5	12	103	0,03	0,6	0,03	122	92	14	0,1
1010/83	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0,00	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		20,76	20,9	83,1	589	0,19	3,5	0,07	293,68	167,2	64,24	3,81

ОБЕД

103/1998	Винегрет овощной	60	0,93	6,03	5,7	50	0,04	4,33	0	0	3,87	13,7	0,57
223/83	Суп с макаронными изделиями с зеленью с картофелем	250	2,7	2,9	10	77	0,07	8,25	0,04	20	5,5	28,05	1,03
642/83	Плов с мясом	50/200	17	17,5	37	413	0,09	3,58	0,04	39	5	41	3
	Сок пакетированный	200	1	0	21,2	88	0	4	0	1	0	1	4
	Груша свежая	200	0,8	0	21,33	84	0,01	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		26,61	27,69	122,51	846,4	0,30	39,66	0,08	100,40	101,87	117,25	13,54
	ВСЕГО		47,37	48,59	205,61	1435,4	0,50	43,16	0,15	394,08	269,07	181,49	17,35

вариант 4

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
контр	Котлета рыбная бужок (треска) с маслом сливочным	70/10	13,26	19,25	15,9	275	0,06	0,7	0,04	134,38	3,7	29,84	1,57
520/84	Картофельное пюре	180	3,84	5,52	31,56	185	0,08	0	0	16	45	10,6	1,06
	Груша свежая	200	0,8	0	21,33	84	0,01	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0,00	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,93	1,2	20,5	100	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		21,03	25,97	102,89	700	0,19	22,4	0,04	198,38	99,2	65,54	7,17

ОБЕД

103/1998	Винегрет овощной	100	1,65	8	10	89	0,04	4,33	0	0	3,87	13,7	0,57
223/83	Суп с макаронными изделиями с зеленью с картофелем	250	10	2,9	10	77	0,07	8,25	0,04	20	5,5	28,05	1,03
642/83	Плов с мясом	50//200	17	17,5	37	413	0,09	3,58	0,04	39	5	41	3
1024	напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	Кондитерское изделие	30	0,2	0	24	98	0	0	0	7	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	ИТОГО		35,86	31,63	137,77	959	0,34	16,79	0,09	173,90	120,55	110,43	7,68
	ВСЕГО		56,89	57,6	240,66	1659	0,53	39,19	0,13	372,28	219,75	175,97	14,85

вариант 5

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
9162/2006	Котлета по-хлыновски	70	11	13	5	194	0,08	2	0	11,64	4,15	20,46	1,92
753/83	Изделия макаронные отварные	150	5,1	7,5	28,5	203	0,06	0	0	12	34	8	0,8
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Виноград	100	0,6	0,6	15	79	0,08	49,4	0	45,5	22,1	14,3	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		18,9	22	78,9	608	0,26	51,4	0	77,44	86,35	48,66	3,34

ОБЕД

90/1983	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,32	106,8	0,018	3,96	24	112	92	16,8	0,9
217/83	Суп овощной со сметаной с зеленью	250/10	2,06	4,96	12,29	90	0,07	389,75	0	32,88	5,35	24,09	0,92
631/1983	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	17,8	9,8	21,6	250	0,16	9,2	0	32	188	44	2,8
1936/86	Кисель из концентрата фруктового	200	0,2	0,2	37	120	0	1,5	0	6	3	2	0,3
	Шоколад молочный	25	2	5	12,5	130	0,02	0	6	106	93	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		29,48	29,74	114,99	831,2	0,36	404,41	30	305,28	452,35	126,89	6,96
	ВСЕГО		48,38	51,74	193,89	1439,2	0,62	455,81	30	382,72	538,70	175,55	10,3

вариант 5

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
9162/2006	Котлета по-хлыновски	70	11	13	5	194	0,08	2	0	11,64	4,15	20,46	1,92
753/83	Изделия макаронные отварные	180	6,12	9	34,2	245	0,072	0	0	14,4	40,8	9,6	0,95
	Шоколад молочный	25	2	5	12,5	130	0,02	0	6	106	93	20	0,4
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,75	12,8	62	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		20,92	27,75	79,5	688	0,22	2	6	140,34	164,05	55,96	3,76

ОБЕД

90/1983	Салат из свеклы с сыром	80	4,32	11,36	5,76	237	0,018	3,96	24	112	92	16,8	0,9
217/83	Суп овощной со сметаной с зеленью	250/10	2,06	4,96	12,29	90	0,07	389,75	0	32,88	5,35	24,09	0,92
631/1983	Жаркое по-домашнему с говядиной	265	23,5	13	28,6	331	0,16	9,2	0	32	188	44	2,8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
1936/86	Компот из ягод свежемороженых	200	0,2	0,1	19	114	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	ИТОГО		36,05	31,5	111,82	998	0,42	415,31	24	236,68	403,35	132,49	9,02
	ВСЕГО		56,97	59,25	191,32	1686	0,63	417,31	30	377,02	567,40	188,45	12,78

вариант 6

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
572/1983	Сосиска отварная	60	6,6	14	0,96	160	0,18	0	8	23,2	142	17,6	1,36
контр	Булочка	60	10	1,1	35	183	0,04	0	5	48	100	36	0,72
	Йогурт Фруттис	100	2,5	4,5	12	103	0,03	0,6	0,03	122	92	14	0,1
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	28	140	0,00	0,2	0	40	24	18	0,8
	ИТОГО:		19,7	20	75,96	586	0,25	0,8	13,03	233,2	358	85,6	2,98

ОБЕД

61/83	Салат из свежих помидор с растит.маслом	80	0,72	3,76	3,44	60	0,032	48,4	0	16	15,2	20	0,42
221/83	Суп картофельный с горохом с зеленым луком	250	7,5	1,3	17,3	135	0,15	1	0	82	328	48	2,2
676/1983	Котлета полтавская н/р	75	13	17	11	193	0,06	0	0	15,75	96	19,5	1,12
773/759/1983	Картофельное пюре/капуста тушеная	75/75	3,48	6,85	18,9	152,5	0,02	12,75	0	43,5	30	15	0,6
1011/83	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	86	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Груша	150	0,6	0	17	69	0,01	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		30,88	31,77	112,22	829,9	0,38	82,25	0	263,65	606,70	148,00	10,08
	ВСЕГО		50,58	51,77	188,18	1415,9	0,64	83,05	13,03	496,85	964,70	233,60	13,06

вариант 6

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
572/1983	Сосиска отварная	60	6,6	14	0,96	160	0,18	0	8	23,2	142	17,6	1,36
табл	Каша пшеничная	180	5,04	6,12	30,24	195	0,12	0	0	21	84	31,5	1,05
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Йогурт фруттис	100	2,5	4,5	12	103	0,03	0,6	0,03	122	92	14	0,1
контр	Булочка	60	10	1,1	35	183	0,04	0	5	48	100	36	0,72
	ИТОГО:		24,14	25,72	93,2	698	0,37	0,6	13,03	214,5	418,1	99,4	3,28

ОБЕД

61/83	Салат из свежих помидор с растит.маслом	80	0,72	3,76	3,44	60	0,032	48,4	0	16	15,2	20	0,42
221/83	Суп картофельный с горохом с зеленым луком	250	7,5	1,3	17,3	135	0,15	1	0	82	328	48	2,2
676/1983	Котлета полтавская н/р	90	14,4	20,4	13,2	231	0,06	0	0	15,75	96	19,5	1,12
773/759/1 983	Картофельное пюре/капуста тушеная	100/100	4,64	9,13	25,2	203	0,02	12,75	0	43,5	30	15	0,6
	фрукты	150	0,6	0	16	63	0,01	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
1042/83	Напиток из клубники	200	0,13	0,07	25	102	0	6,38	0	0	0	2,86	0,14
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	ИТОГО		33,56	36,34	136,51	973	0,39	88,03	0	203,05	580,70	145,46	9,78
	ВСЕГО		57,7	62,06	229,71	1671	0,76	88,63	13,03	417,55	998,80	244,86	13,06

вариант 7

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
контр	Каша молочная из пшена и риса	200/10	9,26	9,82	39,73	300	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
0308/1983	Бутерброд с колбасой с сыром	30/20/10	9	10	15	165	0,12	0	0	12,75	74	13,5	1,05
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Груша	150	0,6	0	16	63	0,01	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:		18,86	19,82	85,73	585	0,17	20,14	20	153,05	194,6	45,7	4,64

ОБЕД

	Помидор свежий порциями	50	0,3	1,5	0	7	0,03	13	0	7	13	10	1
187/83	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	2,24	5,03	16,4	125	0,05	10,31	0,01	44,41	6,12	34,09	1,17
675/83	Биточки по-селянски с соусом	70/60	10	15	16	257	0,06	0	0	30,8	149,8	26,6	1,12
	Слива свежая	100	0,9	0	10,4	44	0,04	10	0	20	34	16	4,1
табл	Каша гречневая	150	5,22	4,27	25,82	167	0,12	0	0	18	108	73	2,4
1924/83	Компот из яблок	200	0,2	0,2	26,4	127	0	4	0	1	0	1	4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		23,04	27,26	122,3	861,4	0,39	37,31	0,01	137,61	381,92	180,69	15,43
	ВСЕГО		41,9	47,08	208,03	1446,4	0,56	57,45	20,01	290,66	576,52	226,39	20,07

вариант 7

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
контр	Каша молочная из пшена и риса	200/10	9,26	9,82	39,73	300	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
0308/1983	Бутерброд с колбасой с сыром	30/20/10	9	10	15	165	0,12	0	0	12,75	74	13,5	1,05
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Кондитерское изделие	30	3	3,5	15	155	0,05	0	0,02	9	20,4	4,8	0,3
	ИТОГО:		21,26	23,32	84,73	677	0,21	0,64	20,02	138,05	198,5	37	1,64

ОБЕД

78/83	Салат из свежих овощей зеленым луком	100	3,4	5,6	3,5	79	0,032	48,4	0	16	15,2	20	0,42
187/83	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	2,24	5,03	16,4	125	0,05	10,31	0,01	44,41	6,12	34,09	1,17
675/83	Биточки по-селянски с соусом	70/60	10	15	16	257	0,06	0	0	30,8	149,8	26,6	1,12
табл	Каша гречневая	180	6,2	5,12	30,9	200	0,14	0	0	21,6	129,6	87,6	2,88
	Слива свежая	100	0,9	0	10,4	44	0,04	10	0	20	34	16	4,1
1924/83	Компот из яблок	200	0,2	0,2	26,4	127	0	4	0	1	0	1	4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		27,12	32,21	130,88	966,4	0,41	72,71	0,01	150,21	405,72	205,29	15,33
	ВСЕГО		48,38	55,53	215,61	1643,4	0,62	73,35	20,03	288,26	604,22	242,29	16,97

вариант 8

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
858/83	Шницель натуральный рубленый из говядины	80	12,72	11,5	12,8	208	0,065	0,5	0	8	40	6	0,2
753/83	Изделия макаронные отварные	150	5,1	7,5	28,5	203	0,06	0	0	12	34	8	0,8
1054	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		21,46	21,45	77,1	589	0,19	1,13	0,01	114,1	108,18	19,68	2,215

ОБЕД

125/1983	Икра овощная (из свежих кабачков)	60	1,08	3,12	4,27	54	0,01	5,4	0	14,2	1,98	14,77	0,82
213/83	Рассольник Ленинградский с зелень и сметаной	250/10	2,89	6,28	20,24	145	0,06	8	0,03	28	6	27,4	1,22
633/83	Печень тушеная в соусе	100	13,6	13,6	3,9	195	0,19	12,7	41,92	24	191	13,6	0
520/84	Картофельное пюре	150	3,2	4,5	26,3	155	0,06	0	0	13,3	37,5	8,8	0,9
	Абрикосы	100	0,9	0	10,66	46	0,09	15	0	42	39	28,5	3,15
927/1983	Компот из вишни	200	0,2	0,1	19	114	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		26,05	28,86	111,65	843,4	0,52	43,5	41,95	159,90	358,48	125,07	7,93
	ВСЕГО		47,51	50,31	188,75	1432,4	0,71	44,63	41,96	274,00	466,66	144,75	10,15

вариант 8

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
858/83	Шницель натуральный рубленый из говядины	80	12,72	11,5	12,8	208	0,065	0,5	0	8	40	6	0,2
753/83	Изделия макаронные отварные	180	6,12	9	34,2	245	0,072	0	0	14,4	40,8	9,6	0,95
	зефир	30	1	0	23	85	0,00	0	0	7	3	1	0,3
1009/83	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		22,04	21,4	100,4	670	0,18	0,5	0	37,7	109,9	22,5	1,94

ОБЕД

125/1983	Икра овощная (из свежих кабачков)	80	1,44	4,16	5,7	72	0,01	5,4	0	14,2	1,98	14,77	0,82
213/83	Рассольник Ленинградский с зелень и сметаной	250/10	2,89	6,28	20,24	145	0,06	8	0,03	28	6	27,4	1,22
633/83	Печень тушеная в соусе	100	13,6	13,6	3,9	195	0,19	12,7	41,92	24	191	13,6	0
520/84	Картофельное пюре	180	3,84	5,52	31,56	185	0,08	0	0	16	45	10,6	1,06
	Яблоко	150	0,6	0	17	69	0,01	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
927/1983	Компот из вишни	200	0,2	0,1	19	114	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	ИТОГО		28,14	31,34	133,77	959	0,49	48	41,95	150,00	367,48	118,47	8,6
	ВСЕГО		50,18	52,74	234,17	1629	0,67	48,5	41,95	187,70	477,38	140,97	10,54

вариант 9

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Сырники из творога с вареньем	130/20	16	15	44	384	0,08	0,28	84	182	263	30,8	1,26
1011/83	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Виноград	150	0,9	0,72	73,75	108	0,06	7,2	0	36	26,4	20,4	0,72
	ИТОГО:		18,3	17,32	134,15	578	0,16	8,08	84	284	339,4	63,2	2,78

ОБЕД

92/83	Салат весна	80	2,7	5,2	2,8	69	0,03	19	75	84	92	38	1,5
197/83	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5	7	90	0,05	20,5	0	65	185	25	0,8
299/83	Поджарка из говядины	50/15	16,2	8,8	4	154	0,07	1,4	0	20	170	20	1,9
табл	Рис отварной	180	4,32	6,3	36,6	259	0,05	0	30	55,6	129	30	0,75
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	Сок пакетированный	200	1	0	21,2	88	0	4	0	1	0	1	4
	ИТОГО		32,09	26,98	107,97	839	0,32	44,9	105	247,40	671,00	140,60	10,95
	ВСЕГО		50,39	44,3	242,12	1417	0,48	52,98	189	531,40	1010,40	203,80	13,73

вариант 9

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Сырники из творога с вареньем	130/20	16	15	44	384	0,08	0,28	84	182	263	30,8	1,26
	Йогурт Фруттис	100	2,5	4,5	12	107	0,03	0,6	0,03	122	92	14	0,1
1011/83	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,93	1,2	20,5	100	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		22,83	22,3	92,9	677	0,17	1,48	84,03	378	431	62,4	2,6

ОБЕД

64/83	Салат из редиса с зеленью	100	2,7	5,2	2,8	69	0,03	19	75	84	92	8	1,5
197/83	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	2,86	9	7,64	131	0,05	20,5	0	65	185	25	0,8
299/83	Поджарка из говядины	50/15	16,2	8,8	4	154	0,07	1,4	0	20	170	20	1,9
табл	Рис отварной	180	4,32	6,3	36,6	259	0,05	0	30	55,6	129	30	0,75
	Сок пакетированный	200	1	0	21,2	88	0	4	0	1	0	1	4
	Печенье	30	0,2	2	22	115	0,02	0	3	9	27	6	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		31,46	32,56	121,52	950,4	0,31	44,9	108	251,00	674,00	110,00	10,59
	ВСЕГО		54,29	54,86	214,42	1627,4	0,49	46,38	192,03	629,00	1105,00	172,40	13,19

вариант 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
417/83	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
42	сыр порциями	20	4,7	6	0	74	0,006	0,56	0,042	208	108,8	0	0
1024	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	банан	220	1,1	3,3	46,2	192	0,088	22		1,32		42	1,5
	ИТОГО:		18,7	21,57	121,73	734	0,11	1,83	20,052	419,42	246,98	66,08	2,955

ОБЕД

643	салат Весна	80	1,59	3,69	2,17	48,4	0,019	9,94	0	44,67	0	0	0,54
111	Запеканка капустная с курицей	150	14,76	12,42	16,26	237	0,09	28	0	107,85	0	0	1,69
95	Суп из овощей со сметаной	250/20	4,65	6,5	15,8	141,05	0,125	17,05	0	46,5	0	0	1,25
326	Кисель из плодов черной смородины	200	0,24	0,14	19,2	118,26	0,0064	3,1752	0	7,5652	0	0	0,1586
	хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	180	0,092			16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		25,42	24,01	80,71	724,71	0,3324	58,1652	0	222,9852	71	20	5,2786
	ВСЕГО		44,12	45,58	202,44	1458,71	0,4424	59,9952	20,052	642,4052	317,98	86,08	8,2336

вариант 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
417/83	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
42	сыр порциями	25	5,7	7,5	0	93	0,006	0,56	0,042	208	108,8	0	0
1024	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	банан	220	1,1	3,3	46,2	192	0,088	22		1,32		42	1,5
	ИТОГО:		19,7	23,07	121,73	753	0,11	1,83	20,052	419,42	246,98	66,08	2,955

ОБЕД

643	салат Весна	80	1,59	3,69	2,17	48,4	0,019	9,94	0	44,67	0	0	0,54
111	Запеканка капустная с курицей	230	22,63	19,04	24,93	363,4	0,138	42,93	0	165,37	0	0	2,59
95	Суп из овощей со сметаной	250/20	4,65	6,5	15,8	141,05	0,125	17,05	0	46,5	0	0	1,25
326	Кисель из плодов черной смородины	200	0,24	0,14	19,2	118,26	0,0064	3,1752	0	7,5652	0	0	0,1586
	хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	180	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО		33,29	30,63	89,38	851,11	0,3804	73,0952	0	280,5052	71	20	6,1786
	ВСЕГО		52,99	53,7	211,11	1604,11	0,4904	74,9252	20,052	699,9252	317,98	86,08	9,1336