

Утверждаю  
И.О. директор  
Шитов А.В.



## МЕНЮ

### ЗАВТРАКИ 12-18лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
СВЯДИНА ТУШЕНАЯ КОНСЕРВЫ 70 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ) ЕЖИКИ 100/80 РИС ОТВАРНОЙ 200 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200 ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНный 30 ЧАЙ С САХАРОМ 185/157 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ 60/50 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/157 БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 50	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200/50 Сыр (ПОРЦИЯМИ) 30 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 КОБЕЙный НАПИТОК 200 БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100/30 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200 ЯЙЦО ВАРЕНое 40 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/157 БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200 БУТЕРБРОД С СыРОМ 50 ЧАЙ С САХАРОМ 185/157 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50/50 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 КУКУРУЗА КОНСЕРВИР. 30 ЧАЙ С САХАРОМ 185/157 БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 50	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200/50 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ) 80/40 РИС ОТВАРНОЙ 200 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 ЧАЙ С САХАРОМ 185/157 БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 50

Завтрак



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры						
	Масса порции			В1, мг		С, мг		А, мг		Е, мг		Д, мкг		В2, мкг		Са, мг		Mg, мг		P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	Жирн, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг								
Завтрак																									
ТЕРТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) ЕЖИКИ	100/80	13.3	29.3	17.8	384.7	0.02	2.70	0.24	4.20	0.00	0.01	16.12	15.93	45.96	0.69	64.41	1.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	284
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	8.3	51.7	300.6	0.04	0.00	0.00	3.60	0.00	0.02	11.61	32.60	98.69	0.70	72.18	1.01	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.06	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402
Итого за прием пищи:	680	22.7	38.2	124.3	930.3	0.20	15.20	0.33	9.60	0.00	0.09	64.93	64.23	224.15	4.59	349.59	5.85	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2
Всего за день:		22.7	38.2	124.3	930.3	0.20	15.20	0.33	9.60	0.00	0.09	64.93	64.23	224.15	4.59	349.59	5.85	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборная
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				12,8	8,8	14,9		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	8,8	14,9	190,6	0,09	0,13	0,01	3,53	0,00	0,08	32,21	44,19	165,18	1,36	326,84	99,00	0,42	0,01	239	20			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,8	28,4	192,4	0,16	13,82	0,01	2,52	0,00	0,13	46,68	38,77	111,31	1,56	1,014	11,30	0,05	0,00	335	20			
ГОРОШЕК, ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,01	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	20	20			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	6,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	20			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	430	20			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,4</b>	<b>16,2</b>	<b>61,4</b>	<b>666,6</b>	<b>0,36</b>	<b>15,15</b>	<b>0,02</b>	<b>7,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>96,29</b>	<b>102,13</b>	<b>364,73</b>	<b>6,11</b>	<b>1,438</b>	<b>113,10</b>	<b>0,47</b>	<b>0,01</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>21,4</b>	<b>16,2</b>	<b>61,4</b>	<b>666,6</b>	<b>0,36</b>	<b>15,15</b>	<b>0,02</b>	<b>7,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>96,29</b>	<b>102,13</b>	<b>364,73</b>	<b>6,11</b>	<b>1,438</b>	<b>113,10</b>	<b>0,47</b>	<b>0,01</b>					



4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры		
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																				
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60/50	19.1	7.7	6.0	177.3	0.05	1.62	0.08	2.16	0.00	0.10	16.16	18.73	127.23	1.39	201.15	5.25	0.09	0.02	269
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	9.2	51.1	331.6	0.30	0.00	0.00	8.83	0.00	0.16	28.84	167.78	249.01	5.87	351.34	3.05	0.02	0.00	161
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ВС	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	48.00	0.00	0.00	0.00	431
Итого за прием пищи:	617	34.1	18.6	99.9	713.9	0.44	17.12	0.16	11.19	0.00	0.30	69.50	208.01	431.74	9.26	743.49	9.30	0.11	0.02	
Всего за день:		34.1	18.6	99.9	713.9	0.44	17.12	0.16	11.19	0.00	0.30	69.50	208.01	431.74	9.26	743.49	9.30	0.11	0.02	

5 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборная
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	So, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																							
<b>Завтрак</b>																											
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	10.5	13.8	18.5	240.6	0.11	9.55	0.01	2.39	0.00	0.13	24.41	33.79	145.37	2.25	795.07	5.98	0.03	0.00	258							
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.01	0.00	0.09	0.20	0.00	0.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	14							
СУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	20							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	1.6	25.8	125.9	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	65.02	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	20							
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	432							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22.9</b>	<b>26.9</b>	<b>71.3</b>	<b>613.6</b>	<b>0.23</b>	<b>14.81</b>	<b>0.12</b>	<b>2.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>374.43</b>	<b>76.24</b>	<b>410.29</b>	<b>4.09</b>	<b>1 021.93</b>	<b>11.98</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>22.9</b>	<b>26.9</b>	<b>71.3</b>	<b>613.6</b>	<b>0.23</b>	<b>14.81</b>	<b>0.12</b>	<b>2.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>374.43</b>	<b>76.24</b>	<b>410.29</b>	<b>4.09</b>	<b>1 021.93</b>	<b>11.98</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>								



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Вит, мг	
Завтрак																					
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.7	13.3	7.7	185.5	0.02	12.10	0.00	2.16	0.00	34.56	13.29	31.55	0.75	143.34	2.33	0.01	0.00	308		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.6	7.0	28.4	193.9	0.16	13.82	0.01	2.52	0.00	53.96	39.21	112.80	1.62	1 014	11.30	0.05	0.00	335		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7.5	5.9	15.4	144.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.80	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	3		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23.3</b>	<b>26.7</b>	<b>87.7</b>	<b>686.0</b>	<b>0.30</b>	<b>25.92</b>	<b>0.01</b>	<b>5.80</b>	<b>0.00</b>	<b>108.24</b>	<b>69.90</b>	<b>215.35</b>	<b>5.67</b>	<b>1 253</b>	<b>16.43</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>23.3</b>	<b>26.7</b>	<b>87.7</b>	<b>686.0</b>	<b>0.30</b>	<b>25.92</b>	<b>0.01</b>	<b>5.80</b>	<b>0.00</b>	<b>108.24</b>	<b>69.90</b>	<b>215.35</b>	<b>5.67</b>	<b>1 253</b>	<b>16.43</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>			



8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, м, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
					Завтрак																
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	50	13.5	10.4	3.5	177.6	0.16	10.13	4.63	3.49	0.00	1.14	15.63	12.93	191.88	4.29	227.68	4.90	0.14	0.02	256
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	8.4	51.1	324.6	0.30	0.00	0.00	0.00	8.49	0.00	0.16	28.84	167.78	249.00	5.87	351.34	3.05	0.02	0.00	181
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.02	1.20	0.00	0.36	0.00	0.00	0.01	5.40	5.67	16.74	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00	430
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	50	3.8	1.5	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430
Итого за прием пищи:	500	29.7	20.6	97.2	704.8	0.54	11.33	4.63	12.34	0.00	1.33	64.57	196.88	498.12	11.85	654.72	7.95	0.16	0.02	0.02	
Всего за день:		29.7	20.6	97.2	704.8	0.54	11.33	4.63	12.34	0.00	1.33	64.57	196.88	498.12	11.85	654.72	7.95	0.16	0.02	0.02	

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептуры										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг		С, мг		А, мг		Е, мг		Д, мкг			В2, мг		Са, мг		Мг, мг	Минеральные вещества				
						Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг															
Завтрак																										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	10.5	13.8	16.5	240.6	0.11	9.55	0.01	2.39	0.00	0.13	24.41	33.79	145.37	2.25	765.07	5.88	0.03	0.00	258						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.02	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	7.1	29.8	197.9	0.05	0.00	0.00	2.84	0.03	0.02	7.99	5.60	31.80	0.36	48.51	0.78	0.01	0.01							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.01	467						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	402						
Итого за прием пищи:	600	18.6	21.4	102.4	678.5	0.28	14.53	0.03	6.88	0.03	0.21	73.85	71.86	264.59	5.81	861.80	11.05	0.05	0.01							
Всего за день:	18.6	21.4	102.4	678.5	0.28	14.53	0.03	6.88	0.03	0.21	73.85	71.86	264.59	5.81	861.80	11.05	0.05	0.01								

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Масса порции			В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	
Завтрак																			
ТЕФЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	11.3	22.6	14.0	301.8	0.03	1.86	0.14	3.49	0.00	0.01	13.97	9.52	32.43	0.54	62.84	0.68	0.01	0.00	283
РИС ОТВАРНОЙ	4.9	8.3	51.7	300.6	0.04	0.00	0.00	3.60	0.00	0.02	11.81	32.80	66.69	0.70	72.16	1.01	0.03	0.01	325
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	430
Итого за прием пищи:	20.8	32.6	108.3	805.4	0.16	14.36	0.22	7.29	0.00	0.07	47.26	62.82	184.62	3.24	326.12	2.89	0.04	0.01	
Всего за день:	20.8	32.6	108.3	805.4	0.16	14.36	0.22	7.29	0.00	0.07	47.26	62.82	184.62	3.24	326.12	2.89	0.04	0.01	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	258.5	248.3	967.6	7171.6	2.96	140.69	5.88	75.19	1.79	3.33	1 068.22	969.57	3 234.27	61.98	7 641.85	204.87	1.13
Среднее значение за период	25.9	24.8	96.8	717.2	0.30	14.07	0.59	7.52	0.18	0.33	106.82	96.96	323.43	6.20	764.19	20.49	0.11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	31.2	54.4														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак
ЗАВТРАКИ 12-18лет	610



Шеф повар

Смирнова Е.Б.