

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБСНУ СОИД № 31

«20» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

«Общество с ограниченной ответственностью «Институт питания» КК»

Чепига В.И.

«20» августа 2025 г.



Меню десятидневное

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Сезон: осенне-зимний

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
3. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГБУН ФИЦ «Питания, био_технологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» под ред. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.
4. Сборник технологических нормативов,рецептур ,блюд и кулинарных изделий.Для школ,школ- интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социольной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, доцент Тапешкина Н.В.Гришина А.С., Кашина Е.В. Пермь 2013г.
5. Сборник технологических нормативов,рецептур ,блюд и кулинарных изделий.Для школ,школ- интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социольной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, доцент Тапешкина Н.В.Гришина А.С., Кашина Е.В.2021г.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	210	6,90	10,15	25,57	220,49	0,14	1,36	0,05	0,27	158,27	55,47	197,50	2,71	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,00	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,20	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	610	18,15	17,37	79,91	549,12	0,27	5,50	52,06	2,24	371,88	97,99	407,53	7,40		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	260	3,01	4,16	15,12	111,36	0,09	14,83	0,26	1,18	72,81	34,19	68,51	1,52		
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТАЯ)	120	8,55	7,07	16,65	168,49	0,07	0,66	0,02	0,85	28,75	24,79	138,06	0,93	547	2024
РИС С ОВОЩАМИ	180	5,28	14,10	39,25	234,23	0,11	2,52	47,17	0,00	33,85	48,61	128,78	1,31		
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	980	28,95	26,99	166,03	958,02	0,50	32,01	47,59	4,54	189,46	172,11	519,00	10,13		
Полдник															
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	49,40	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	58,50	312,16	0,33	1,40	40,10	2,31	260,78	92,36	394,56	4,57		
Всего за день:		58,14	52,72	304,44	1 819,30	1,10	38,91	139,75	9,09	822,12	362,46	1 321,09	22,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,)	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157	2021
МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	7,79	12,86	32,39	421,36	0,12	0,30	38,99	1,60	35,99	28,99	225,94	2,63	263	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,16	9,54	45,40	0,02	0,00	0,00	0,22	3,60	2,52	11,70	0,20	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	560	15,60	17,96	76,88	682,05	2,58	7,35	51,94	7,56	157,06	73,46	395,08	5,96		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
РАССОЛЬНИК ПО-РОССОШАНСКИ	250	2,32	6,97	15,83	138,32	0,09	8,19	0,23	1,34	34,86	27,54	63,30	1,14	271	2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	280	23,07	23,89	32,86	438,38	0,23	1,29	0,59	5,60	45,46	124,91	300,78	5,70	4/8	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	1010	32,91	32,00	129,80	945,02	0,48	24,47	0,92	8,78	157,18	207,54	526,47	12,43		
Полдник															
Слойка Гребешок 80 г	80	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	480	11,70	4,60	79,48	375,66	0,10	9,00	0,00	0,80	262,40	103,60	234,40	46,80		
Всего за день:		60,21	54,56	286,16	2 002,73	3,16	40,82	52,86	17,14	576,64	384,60	1 155,95	65,19		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,81	24,05	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,68	36,01	3,55	413,32	0,08	0,27	0,39	3,31	122,73	19,28	254,63	2,87	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,62	1,10	11,55	62,73	0,01	0,31	0,01	0,00	59,84	13,45	45,75	1,37	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42		2008
Итого за прием пищи:	550	26,66	39,79	55,89	691,55	0,24	25,63	0,40	4,80	213,74	72,43	404,10	6,65		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,00	4,64	20,97	149,69	0,19	6,58	0,22	2,06	43,84	36,06	87,35	2,07	144	2013
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	100	6,65	15,40	4,58	244,71	0,10	2,12	0,01	1,33	20,84	28,63	180,44	2,85	454	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	1,62	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	920	26,67	27,96	116,76	891,16	0,52	16,02	0,35	6,30	142,53	120,22	447,36	8,74		
Полдник															
Слойка с клубничкой 150 г	150	5,24	3,06	51,55	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	350	10,67	7,91	60,30	314,79	0,30	0,56	0,03	2,31	236,88	88,16	385,16	4,38		
Всего за день:		64,00	75,66	232,95	1 897,50	1,06	42,21	0,78	13,41	593,15	280,81	1 236,62	19,77		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Творожная запеканка "Зебра"	200	18,03	10,56	39,11	475,12	0,09	0,32	0,12	0,75	234,38	57,06	350,29	2,32		
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	550	28,26	16,75	89,86	777,69	0,23	4,86	26,14	2,45	451,29	106,49	570,02	6,25		
Обед															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ.)	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,99	4,03	5,68	187,31	0,15	10,06	0,23	2,31	63,36	58,41	270,74	1,91	106	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,19	11,19	10,27	179,77	0,05	1,26	0,02	2,08	23,25	14,08	81,82	1,36	278	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,57	12,46	26,44	235,34	0,15	12,46	0,14	5,54	33,23	37,38	99,68	1,38	134	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	910	29,62	32,32	121,42	1 001,37	0,56	29,68	18,44	11,61	169,80	160,04	612,82	9,75		
Полдник															
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	49,40	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	58,50	312,16	0,33	1,40	40,10	2,31	260,78	92,36	394,56	4,57		
Всего за день:		68,92	57,43	269,78	2 091,22	1,12	35,94	84,68	16,37	881,87	358,89	1 577,40	20,57		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ ШАРИКИ)	120	14,26	17,59	12,00	264,00	0,07	3,10	0,10	2,92	22,60	23,82	128,16	2,10	619	2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	550	23,42	23,30	80,59	625,57	0,32	15,10	0,13	4,43	59,65	83,19	307,39	5,97		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
СУП "ЧОРБА"	250	10,02	9,05	19,39	200,20	0,13	10,63	0,42	1,65	39,53	42,24	134,31	2,31	316	2024
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО	100	8,46	6,60	5,85	152,20	37,00	4,36	0,00	0,00	83,15	28,89	0,00	4,92	275	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	0,27	0,00	0,02	5,64	24,75	150,50	223,73	5,26	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	910	36,38	24,39	129,42	933,82	37,57	112,99	0,74	8,92	197,02	268,61	476,93	15,62		
Полдник															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	12,99	10,00	185,93	0,03	0,20	83,97	0,40	215,91	13,99	141,94	0,38	65	2021
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	350	12,20	18,29	30,68	334,81	0,13	6,59	124,03	0,80	475,42	54,03	338,32	2,88		
Всего за день:		72,00	65,98	240,69	1 894,20	38,02	134,68	124,90	14,15	732,09	405,83	1 122,64	24,47		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,92	7,88	28,55	205,47	0,05	0,53	0,05	0,27	112,30	25,56	115,06	0,38	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	655	17,70	18,78	112,51	686,09	0,23	9,07	26,10	2,25	329,81	143,39	376,24	49,14		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,00	20,51	13,22	297,37	0,08	0,11	0,05	1,86	34,88	25,40	160,03	2,74	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,63	16,35	224,42	0,10	11,68	0,59	3,32	49,55	29,16	69,64	1,27	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,24	0,10	31,12	130,75	0,01	31,68	0,06	0,00	15,47	2,94	7,34	0,20	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	890	26,96	42,33	110,04	941,08	0,43	58,97	0,97	9,00	168,90	118,24	407,19	7,70		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	200	14,50	13,71	44,38	360,78	0,10	0,35	0,08	2,34	126,90	24,54	166,46	1,44	211	2012
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,90	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	380	19,90	15,51	51,94	432,78	0,14	1,25	0,08	2,34	350,10	49,74	332,06	1,44		
Всего за день:		64,56	76,62	274,49	2 059,95	0,80	69,29	27,15	13,59	848,81	311,37	1 115,49	58,28		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	7,38	15,80	35,69	419,57	0,07	1,97	0,28	2,55	26,87	42,52	204,51	1,96	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,21	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	3,78	6,93	0,74	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30		2008
Итого за прием пищи:	550	12,95	17,26	85,31	655,91	0,19	11,97	0,42	3,73	58,60	81,96	301,71	4,99		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	4,03	6,97	16,00	144,66	0,10	7,96	0,25	0,28	70,82	31,41	91,66	1,62	80	2008
КАШАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ФРИКАДЕЛЬКИ)	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	0,15	12,46	0,05	0,29	49,83	36,13	102,15	1,44	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	1070	32,92	24,45	158,99	942,41	0,48	39,41	0,40	3,09	204,05	140,03	412,02	11,43		
Полдник															
Слойка в шоколадной глазури 120 г	120	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	420	9,72	7,59	60,25	317,75	2,35	6,00	2,14	5,14	204,60	24,51	155,73	1,61		
Всего за день:		55,59	49,30	304,55	1 916,07	3,02	57,38	2,96	11,96	467,25	246,50	869,46	18,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	10,91	8,96	4,10	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	258,00	6,40	403	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,62	1,10	11,55	62,73	0,01	0,31	0,01	0,00	59,84	13,45	45,75	1,37	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	620	24,00	16,93	92,92	716,06	0,50	6,11	0,07	8,37	129,42	88,44	443,51	12,37		
Обед															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,)	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021
СУП-ХАРЧО	250	8,71	8,90	12,53	165,05	0,02	0,99	0,04	1,38	25,77	20,62	92,27	1,27	109	2021
ГУЛЯШ	100	7,09	10,72	3,07	226,22	0,03	1,23	0,02	2,58	14,28	18,98	131,47	2,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,23	9,85	42,44	287,18	0,14	0,00	0,05	0,25	31,22	35,94	153,17	2,59	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	1,62	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	890	31,90	33,91	107,32	950,37	0,38	4,12	18,16	5,69	114,68	119,33	523,49	8,16		
Полдник															
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	49,40	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	58,50	312,16	0,33	1,40	40,10	2,31	260,78	92,36	394,56	4,57		
Всего за день:		66,94	59,20	258,74	1 978,59	1,21	11,63	58,33	16,37	504,88	300,13	1 361,56	25,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	23,53	14,36	35,93	373,30	19,33	0,38	3,19	1,23	76,08	21,72	106,24	2,92	222	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,61	12,42	84,62	0,03	0,63	17,10	0,01	100,19	20,07	82,01	0,59	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,32	0,35	21,48	102,14	0,04	0,00	0,00	0,50	8,10	5,67	26,33	0,45	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024	
Итого за прием пищи:	550	31,50	22,04	86,55	681,42	21,75	6,45	22,44	7,45	191,51	61,45	261,38	6,37			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013	
СУП С КРУПой И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,37	9,12	12,04	167,10	0,05	0,74	0,21	1,81	31,14	17,38	89,07	1,33	117	2011	
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	100	18,55	14,90	3,50	279,83	0,18	0,36	0,12	0,61	45,49	30,75	221,34	1,08	250	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,24	0,10	31,12	130,75	0,01	31,68	0,06	0,00	15,47	2,94	7,34	0,20	357	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
Итого за прием пищи:	860	38,19	29,92	109,64	924,53	0,54	54,78	0,56	4,32	136,65	124,24	512,68	6,56			
Полдник																
Слойка Гребешок 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021	
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013	
Итого за прием пищи:	400	8,49	7,34	56,18	285,65	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50			
Всего за день:		78,18	59,30	252,37	1 891,60	22,39	67,62	63,06	12,17	587,67	225,73	970,44	15,43			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	17,74	34,24	3,36	392,73	0,07	0,26	0,37	3,15	116,74	18,32	241,97	2,73	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,62	1,10	11,55	62,73	0,01	0,31	0,01	0,00	59,84	13,45	45,75	1,37	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42		2008
Итого за прием пищи:	550	26,32	38,12	58,83	685,33	0,22	7,57	0,45	4,42	213,34	72,67	417,05	6,91		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102	2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ОВОЩАМИ)	280	11,31	22,74	50,03	427,50	0,04	1,45	0,01	5,96	36,36	34,15	146,54	1,45	665	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	910	23,35	28,17	138,95	879,77	0,29	25,93	0,23	7,62	137,89	105,51	368,41	7,80		
Полдник															
Слойка с клубникой 150 г	150	5,24	3,06	51,55	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	60,65	312,16	0,33	1,40	40,10	2,31	260,78	92,36	394,56	4,57		
Всего за день:		60,71	74,65	258,43	1 877,26	0,84	34,90	40,78	14,35	612,01	270,54	1 180,02	19,28		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	90	80	50	50	67,2	60	76,3	70	60	50	60	861	86,1	95,7	4,8	1,0	24,2	124,5
Хлеб пшеничный	150	145	74	88	88	138,6	92,9	100	80	100,1	80	1425	142,5	95	7,6	0,7	47,9	227,9
Мука пшеничная	15	46,6		2,3	55,5	5,1	4	8,1	47	7,6		157	15,7	104,6	2,0	1,0	18,8	74,9
Крупа (злаки), бобовые	37,5	70,5	53,2	20	16	82,8	29,7	63,7	79,2	25	52,6	389	38,9	103,9	5,2	1,0	31,3	154,7
Макаронные изделия	15		35	61			45,2		61			157,5	15,75	105	2,2	0,3	13,8	66,3
Картофель	140,25	37,5	85	81,9	264,5	242,5	104,8	163,9		150	38	1332	133,2	95	2,3	0,5	18,5	87,2
Овощи разные, зелень	240	270,4	246,3	238,2	175,9	175,9	250,3	319,9	140,8	123,5	304,4	2289	228,9	95,4	3,4	0,3	11,8	65,7
Фрукты свежие	138,75	100	415		100	100	200	200	100	200	4,2	1415	141,5	102	1,2	0,5	18,1	82,8
Фрукты сухие	15			13,5		30	10,8		13,5	29,9		143	14,3	95	0,1	0,1	2,4	12,9
Соки фруктовые (овощные)	150	200		200	200		200	200		200	200	1400	140	94	0,8	0,2	7,8	33,4
Мясо	58,5		183,3	83	34,6	107,6	67,2		119,5	39,9		597	59,7	102	11,5	9,9		134,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30					83			166			291	29,1	97	3,9	0,8		23,2
Птица	39,75							96			140	389,5	38,95	98	1,7	1,7		22,2
Рыба	57,75	80			97,8			70		89,1		548,7	54,87	95	5,6	0,8		29,1
Молоко	262,5	307,1	90	96,7	290	23,1	265,6	38,4	245	139,7	294,1	2502	250,2	95,3	7,3	6,6	11,7	134,9
Кисломолочный продукт	135		200	200		200	180	200		200		1406,7	140,67	104,2	3,3	2,9	4,9	63,0
Творог	45	40,5			192,5		38,6		40,5	95,1		437	43,7	97	7,3	2,5	16,8	102,6
Сыр	11,25	20			10	16,6	10					100	10	95,4	1,3	1,7		20,4
Сметана	7,5	15,2	5	7,5	30,2	6,9	12,4	17,8		5,1		107,3	10,73	105	0,3	1,7	0,4	20,0
Масло сливочное	26,25	13,9	18,3	35,4	12,8	23,9	35,5	10,4	22,4	32,1	39,1	240	24	95		19,5	0,2	177,1
Масло растительное	13,5	3,6	11,3	1,6	17,6	7,5	16,6	6,9	17,5	2,5	2,1	131	13,1	97		8,5		76,1
Яйцо	30	7	6,9	146,8	13		7,8			22,6	131,9	285	28,5	95	4,2	3,8	0,2	51,2
Сахарный песок	26,25	12,5	33	18	27,7	18,1	40,9	9,8	18	41,4	10,4	262,5	26,25	100			22,3	88,9
Кондитерские изделия	11,25			20				20			20	113,5	11,35	100,9	0,4	0,5	4,5	23,8
Чай	1,5	2		1,8		2		1,8	1,8		1,8	15	1,5	103,3	0,2		0,5	2,7
Какао	0,9				4,7					2,2		9	0,9	101,2	0,2	0,1	0,1	1,9
Кофейный напиток	1,5		4,5		4,5		4,5					14	1,4	95	0,2		0,7	3,4
Крахмал	3						9			9		28,5	2,85	95			1,4	5,5
Соль пищевая поваренная йодированная	3,75	3	3,6	2,2	3,2	3,3	3,7	1,5	2,3	1,7	4	39	3,9	105				
															77,0	66,6	258,3	1 910,6