



ПОСТАНОВЛЕНИЕ

УУРААХ

от 29. 12. 2012 г.

№ 290 н

**Об утверждении примерного единого 24-дневного меню для питания обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск»**

В целях обеспечения обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» высококачественным, безопасным и сбалансированным питанием по рационам питания, соответствующим установленным требованиям к безопасности и пищевой ценности, научно обоснованным рекомендациям к качественному и количественному составу в соответствии с «СанПиН 2.4.5.2409-08. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 года № 45:

1. Утвердить Примерное цикличное 24-дневное меню для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» в 1 смену возрастной категории 7-11 лет согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.

2. Утвердить Примерное цикличное 24-дневное меню для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» во 2 смену возрастной категории 7-11 лет согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.

3. Утвердить Примерное цикличное 24-дневное меню для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» в 1 смену возрастной категории 11-18 лет согласно приложению № 3 к настоящему постановлению.

4. Утвердить Примерное цикличное 24-дневное меню для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» во 2 смену возрастной категории 11-18 лет согласно приложению № 4 к настоящему постановлению.

5. Утвердить Сведения пищевой ценности согласно приложению № 5 к настоящему постановлению.

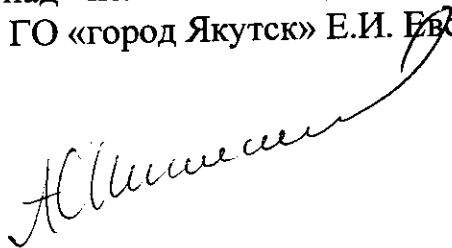
6. Примерное цикличное меню, указанное в п.п. 1,2,3,4 настоящего постановления распространяется на обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений ГО «город Якутск» следующих видов: начальная общеобразовательная школа, основная общеобразовательная школа, средняя общеобразовательная школа, средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов, лицей, гимназия.

7. Управлению образования Окружной администрации города Якутска (С.С. Татаринова) обеспечить реализацию указанных примерных меню при организации горячего питания в муниципальных общеобразовательных учреждениях ГО «город Якутск».

8. Департаменту по связям с общественностью и взаимодействию со СМИ, внешним и межрегиональным связям Окружной администрации города Якутска (Р.В. Тимофеев) опубликовать настоящее постановление в газете «Эхо столицы» и разместить на официальном сайте Окружной администрации города Якутска.

9. Контроль над исполнением данного постановления возложить на заместителя Главы ГО «город Якутск» Е.И. Евсикову.

Глава



А.С. Николаев

Вносит: Управление образования  
Окружной администрации города Якутска

Рассылка: заместитель главы ГО «город Якутск» Е.И. Евсикова,  
УМФ РС(Я) в г.Якутске, Департамент экономики  
ОА г. Якутска, Правовой департамент ОА г. Якутска

Приложение № 1  
к постановлению Окружной  
администрации города Якутска  
от «18» 12 2012г. № 2046

### Примерное циклическое меню

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	220	7	14	32	243		1	59		215	225	52	1
401	Масло сливочное	10		7		66			40		2	3		
27.01	Сыр порционный	20	4	5		73			52		176	100	7	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
134.01	Чай с молоком	200	3	3	5	58		1	20		121	91	14	
<b>Итого за Завтрак</b>			19	30	79	608		2	171		531	471	84	2
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5	1	18	96					33	399	20	
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	
48.01	Овощи тушеные	150	4	7	13	132					4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					5	2	1	
411.01	Изделие кондитерское (зефир)	20			16	65					25	16	7	
140.11	Плоды и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46			15		209	729	118	6
<b>Итого за Обед</b>			28	32	120	907	1	57	96		739	1200	202	8
<b>Итого за день</b>			47	62	199	1515	1	59	268					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	13	32	237		1	50		190	164	26	
404	Кисломолочный продукт	150	4	5	6	89		1	30		180	143	21	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2		
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			18	18	91	539		6	80		394	374	62	2
<b>Обед</b>														
309	Салат из морской капусты	100	5	12	2	166		2			64	204	31	1
39.01	Суп из овощей	250	2	1	13	77			36		41	353	43	1
88.01	Рыба (омуль), тушеная в томате с овощами	100	8	10	5	157		5	18		27	149	30	1
58.01	Рис отварной	180	5	3	53	240					8	109	36	1
129	Отвар из шиповника	200			12	49			104		5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69			23		38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			25	27	125	885	1	170	18		193	891	164	6
<b>Итого за день</b>			43	45	216	1424	1	175	98		587	1265	226	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96	Колбаса вареная детская отварная	80	9	18		202					32	135	17	1
48	Капуста тушеная	180	5	8	15	158		12	25		112	92	46	2
132	Чай с сахаром	200			13	52								
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			20	28	81	622		12	25		164	292	77	4
<b>Обед</b>														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
28.01	Борщ с капустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	11	20	27	347		30	56		142	327	68	2
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			23	30	123	873		68	62		282	539	138	7
<b>Итого за день</b>			43	58	204	1 495	1	81	87		446	831	214	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
410	Огурец свежий	30			1	4		3			7	13	4	
132	Чай с сахаром	200			13	52								
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21	17	94	562		28	70		137	330	78	2
<b>Обед</b>														
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92		13			25	48	23	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	225	2	4	17	104		18	6		38	86	30	1
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	80	15	11	6	181		3	7		79	189	34	1
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	7	23	208			24		17	208	138	5
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	42					4	18	4	1
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		6	18	4	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			29	30	123	913	1	61	40		223	618	254	12
<b>Итого за день</b>			50	47	216	1 475	1	88	109		360	948	333	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
83.01	Сырники из творога со сметаной	180	18	22	28	449		1	152		287	422	44	1
413.01	Джем (варенье)	20			18	55					2	4	2	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			23	22	88	676		5	152		309	480	58	2
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
34.02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5	8	18	96					33	399	20	
103	Печень, тушенная в сметане	80	8	5	7	127		25	6		32	256	17	5
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150				69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			24	27	119	821	1	50	24		182	826	86	10
<b>Итого за день</b>			47	50	207	1497	1	55	176		492	1306	144	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
64.01	Каша гречневая молочная	200	7	10	24	212		1	54		189	198	61	2
83.02	Творожный сыр	80	7	11	15	255			104		108	160	18	
132	Чай с сахаром	200			13	52								
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			19	22	94	688		1	158		313	410	91	2
<b>Обед</b>														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	100	2	7	9	111		9			30	29	16	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
116.01	Соус томатный	30		1	3	21		1	4		1	4	2	
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	1
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150				69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			25	26	108	772		179	87		214	439	135	7
<b>Итого за день</b>			44	48	202	1459	1	180	245		527	850	226	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
66	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6	9	31	217		1	54		190	181	32	1
27.01	Сыр порционный	20	4	5		73			52		176	100	7	
401	Масло сливочное	5		4		33			20		1	2		
117.01	Какао с молоком	200	9	9	14	175		1	42		273	283	89	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24</b>	<b>28</b>	<b>87</b>	<b>666</b>		<b>2</b>	<b>168</b>		<b>655</b>	<b>618</b>	<b>139</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
4.02	Икра из кабачков пром производства (для питания детей и подростков)	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
39.01	Суп из овощей	220	2	1	11	68		32			36	311	38	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177		1	45		16	115	13	1
76.01	Изделия макаронные отварные	120	4	3	36	227			14		14	54	10	1
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		6	18	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			<b>23</b>	<b>26</b>	<b>112</b>	<b>825</b>		<b>58</b>	<b>62</b>		<b>147</b>	<b>567</b>	<b>92</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>54</b>	<b>199</b>	<b>1 491</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	<b>230</b>		<b>803</b>	<b>1 185</b>	<b>231</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
32	Суфле творожное	120	13	11	24	247		1	84		182	248	27	
119.01	Ряженка	150	3	5	12	101			45		186	138	21	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>17</b>	<b>89</b>	<b>561</b>		<b>5</b>	<b>129</b>		<b>392</b>	<b>453</b>	<b>63</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
5.01	Салат из овощей «витаминный» с растительным маслом	100	1	7	8	102		5			28	25	15	1
28.01	Борщ с капустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
108.03	Рыба отварная (чир)	80	18	7		135		1	32		21	214	32	1
115.02	Соус польский (сливочное масло, яйца, зелень петрушки, лимонная кислота)	30	1	2	1	23		1	42		7	20	2	
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>32</b>	<b>28</b>	<b>127</b>	<b>850</b>	<b>1</b>	<b>88</b>	<b>104</b>		<b>233</b>	<b>504</b>	<b>131</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>45</b>	<b>216</b>	<b>1 421</b>	<b>1</b>	<b>92</b>	<b>233</b>		<b>624</b>	<b>957</b>	<b>193</b>	<b>9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
99.02	Котлета мясная натуральная рубленая	80	12	8	7	135		1			46	140	22	1
58.01	Рис отварной	150	4	2	44	200					7	90	30	
117.01	Какао с молоком	200	9	9	14	175		1	42		273	283	89	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>594</b>		<b>3</b>	<b>42</b>		<b>334</b>	<b>540</b>	<b>147</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
37.01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	3	1	21	109		19	7		38	98	30	
100.01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	16	13	22	284		30	24		79	261	65	2
130.02	Морс из плодов и ягод	200			21	86		4			6	4	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	42					4	18	4	1
136.01	Ватрушка с ягодами	75	5	7	30	202		3	28		32	68	11	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	<b>843</b>		<b>70</b>	<b>59</b>		<b>195</b>	<b>505</b>	<b>131</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>49</b>	<b>201</b>	<b>1 437</b>	<b>1</b>	<b>73</b>	<b>101</b>		<b>529</b>	<b>1 044</b>	<b>278</b>	<b>11</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
79	Творожная запеканка	180	22	19	28	349		1	122		288	367	41	1
403	Молоко сгущенное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>573</b>		<b>5</b>	<b>122</b>		<b>371</b>	<b>466</b>	<b>60</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	
41.01	Уха из ряпушки	250	9	6	14	135		20	14		41	159	41	1
107	Фрикадельки мясные	100	15	11	9	176		2			58	183	29	1
58.01	Рис отварной	150	4	2	44	200					7	90	30	1
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			<b>35</b>	<b>31</b>	<b>125</b>	<b>830</b>		<b>40</b>	<b>14</b>		<b>205</b>	<b>570</b>	<b>141</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>51</b>	<b>206</b>	<b>1 403</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>136</b>		<b>576</b>	<b>1 037</b>	<b>201</b>	<b>8</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: 7-11 лет

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
76.02	Макароны, залеченные с сыром	200	15	14	51	393			91		299	233	27	1
404	Кисломолочный продукт	150	4	5	6	89		1	30		180	143	21	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			24	20	99	653		5	121		499	430	60	2
<b>Обед</b>														
20.01	Салат из помидоров свежих с раст маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
28.02	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	11	20	27	347		30	56		142	327	68	2
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1			4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					5	28	6	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		13	63					3	15	3	
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	30	2	1	23	110					38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			264	499	134	6
<b>Итого за Обед</b>			22	31	102	827		81	62		763	929	195	9
<b>Итого за день</b>			46	51	201	1 480		1	86	183				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Рацион: 7-11 лет

День: суббота  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
68.01	Каша пшеничная молочная	200	6	9	31	216		1	54		193	194	33	1
83.02	Творожный сырок	60	5	8	11	191			78		81	120	14	
132	Чай с сахаром	200			13	52					16	52	11	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					290	366	58	2
<b>Итого за Завтрак</b>			17	18	97	628		1	132					
<b>Обед</b>														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	100	2	7	9	111		9			30	29	16	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
89.01	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	200	25	17	20	418			122		75	74	11	
128.02	Напиток брусничный	200	1		25	104		3			14	24	8	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46		15			25	16	7	1
<b>Итого за Обед</b>			33	27	99	863		37	129		209	250	77	6
<b>Итого за день</b>			49	45	196	1 491		38	261		500	615	135	8



Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 13)  
 Рацион: 7-11 лет

Сезон:

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	130	14	12	21	263		1	77		203	254	31	1
139	Пирожок с яблоками	80	6	9	37	241		2	27		31	68	12	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			24	21	99	675		6	104		253	376	55	3
<b>Обед</b>														
4.03	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
42.01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	250	6	3	21	140		17	8		92	164	52	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177		1	45		16	115	13	
49.01	Калуста цветная запеченная под соусом молочным	100	4	5	11	149		67	53		52	75	20	2
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					7	37	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46		15			250	497	124	
<b>Итого за Обед</b>			28	31	98	803		107	106		503	873	179	9
<b>Итого за день</b>			52	52	197	1 478	1	113	210					

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 14)  
 Рацион: 7-11 лет

Сезон:

День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
104.01	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	100	14	20	23	353			55		111	232	29	2
404	Кисломолочный продукт	125	4	4	5	74		1	25		150	119	18	
134.01	Чай с молоком	200	3	3	5	58		1	20		121	9	14	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			25	28	74	653		2	100		398	494	72	3
<b>Обед</b>														
20.01	Салат из помидоров свежих с раст маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
28.01	Борщ с калустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
90	Тефтели из рыбы	80	19	7	11	160		2	28		40	143	22	1
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	1
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	
<b>Итого за Обед</b>			31	25	119	805		186	52		185	410	125	6
<b>Итого за день</b>			56	53	193	1 458	1	187	152		584	904	197	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: среда  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92		13			25	48	23	1
35.01	Суп гороховый на мясном бульоне	200	6	5	14	112		9			36	84	35	2
47.01	Гренки из хлеба пшеничного	15	1		7	30					3	10	2	
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	80	15	11	6	181		3	7		79	189	34	1
76.01	Изделия макаронные отварные	100	4	3	30	189			12		12	45	8	
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46			15		25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			31	25	113	825	1	44	19		202	443	125	3
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46			15		25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
<b>Итого за день</b>			40	36	160	1 153	1	60	63		480	677	168	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: четверг  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
103	Печень, тушенная в сметане	100	10	7	8	159		31	7		41	319	21	7
56	Пюре картофельное	180	4	11	27	184		27	28		77	124	38	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					12	39	5	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	56	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			25	28	126	853	1	91	42		254	658	142	13
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46			15		25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
<b>Итого за день</b>			37	37	182	1 219	1	108	95		535	924	189	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
105	Тефтели из говядины	80	15	9	7	163		3	20		52	160	25	
116.01	Соус томатный	30		1	3	21		1	4		1	4	2	
59	Свекла тушеная	150	3	5	15	98		19			67	78	38	2
126.01	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	22	148		1	31		192	146	26	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			27	20	88	598		23	55		328	440	101	5
<b>Обед</b>														
4 03	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
39.01	Суп из овощей	250	2	1	13	77		36			41	353	43	
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	4	6	20	180			21		14	180	120	4
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46			15		25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			30	33	113	956	1	64	96		166	837	225	12
<b>Итого за день</b>			57	53	201	1 554	1	87	151		493	1 277	325	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 7-11 лет

День: суббота

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
64.02	Каша манная молочная жидкая	250	8	12	34	272		1	68		236	195	31	1
139	Пирожок с яблоками	80	6	9	37	241		2	27		31	68	12	1
132	Чай с сахаром	200			13	52								
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	21	105	648		3	94		275	289	49	2
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	3	5	19	116		20	7		42	95	33	
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
122.02	Компот из кураги	200	2	2	16	97					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			26	31	108	788		85	77		233	496	137	6
<b>Итого за день</b>			41	52	212	1 436	1	88	171		508	785	186	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)  
 Рацион: 7-11 лет

День: понедельник  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
61	Завтрак зерновой с молоком	200	7	6	36	226	1	1			234	210	22	5
27.01	Сыр порционный	20	4	5		73			52		176	100	7	
401	Масло сливочное	10		7		66			40		2	3		
132	Чай с сахаром	200			13	52								
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			16	19	91	585	1	1	92		428	365	41	6
<b>Обед</b>														
13	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	100	1	7	19	147		6			32	58	34	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	220	4	1	16	84					29	351	17	
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
58	Рис отварной с овощами	120	3	4	20	151		2	3		14	43	7	
123	Компот из свежемороженых ягод	200	3	3	16	99					4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					7	37	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					25	16	7	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			31	31	108	905		25	78		133	744	113	5
<b>Итого за день</b>			47	51	199	1 490	1	26	170		562	1 108	154	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)  
 Рацион: 7-11 лет

День: вторник  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
82	Суфле творожное	150	16	14	30	309		1	105		228	309	33	1
403	Молоко сгущенное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7	
126.01	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	22	148		1	31		192	146	26	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			25	19	84	593		2	136		491	527	71	2
<b>Обед</b>														
18.01	Салат из свеклы с сыром	80	9	17	3	207		4	100		353	209	22	1
30.02	Щи на мясном бульоне со сметаной	220	4	2	8	62		9	6		47	49	22	1
93	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	60	10	5	3	96		2	3		49	114	21	
76.01	Изделия макаронные отварные	120	4	3	36	227			14		14	54	10	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			29	28	117	853	1	60	124		502	462	86	4
<b>Итого за день</b>			54	48	201	1 446	1	62	260		994	989	158	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 21)  
 Рацион: 7-11 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
68.01	Каша пшеничная молочная	250	8	12	39	271		1	68		241	242	41	1
404	Кисломолочный продукт	150	4	5	6	89		1	30		180	143	21	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17	87	530		6	98		441	439	75	3
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	5	3	19	140		15			53	198	43	1
92.01	Голубцы с мясом и рисом тушеные	220	18	18	23	307		3	25		138	226	58	2
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2			4	2	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
411.01	Изделие кондитерское (зефир)	20			16	65					5	2	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			28	29	124	881		42	25		271	542	153	7
<b>Итого за день</b>			46	47	211	1 411	1	47	123		712	981	228	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 22)  
 Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	120	5	8	19	142		1	30		114	99	16	
3.02	Горошек зеленый консервированный	50	2		3	20		5			10	31	11	
404	Кисломолочный продукт	125	4	4	5	74		1	25		150	119	18	
117.01	Какао с молоком	200	9	9	14	175		1	42		273	283	89	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			23	22	83	580		8	97		563	584	144	5
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
37.01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	3	1	21	109		19	7		38	98	30	1
102	Печень по-строгановски	100	13	7	9	165		31	7 186		30	302	25	6
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1			12	39	8	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					7	37	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			7	37	8	1
<b>Итого за Обед</b>			27	27	122	826	1	97	7 217		239	634	131	11
<b>Итого за день</b>			51	48	206	1 406	1	105	7 314		802	1 218	274	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
99.02	Котлета мясная натуральная рубленая	100	15	10	9	169		2			58	175	28	1
48	Капуста тушеная	150	4	7	13	132		10	21		93	77	38	1
132	Чай с сахаром	200			13	52								
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24</b>	<b>18</b>	<b>76</b>	<b>521</b>		<b>12</b>	<b>21</b>		<b>168</b>	<b>304</b>	<b>77</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5	1	18	96					33	399	20	
108.02	Птица отварная	100	20	20		315		2	94		21	221	24	2
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	1
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					8	26	6	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>33</b>	<b>38</b>	<b>116</b>	<b>950</b>		<b>73</b>	<b>112</b>		<b>157</b>	<b>870</b>	<b>125</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57</b>	<b>56</b>	<b>192</b>	<b>1 471</b>	<b>1</b>	<b>84</b>	<b>133</b>		<b>325</b>	<b>1 174</b>	<b>202</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)

Рацион: 7-11 лет

День: суббота

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54.01	Каша гречневая молочная	200	7	10	24	212		1	54		189	198	51	2
27.01	Сыр порционный	10	2	3		36			26		88	50	4	
401	Масло сливочное	5		4		33			20		1	2		
126.01	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	22	148		1	31		192	146	26	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>598</b>		<b>2</b>	<b>131</b>		<b>486</b>	<b>448</b>	<b>102</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
9	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	100	1	7	4	86		53			34	31	14	1
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5	4	21	112		8			13	47	17	1
100.02	Мясо отварное (говядина)	100	8	7	9	140		4			17	101	24	1
58.01	Рис отварной	150	4	2	44	200					7	90	30	1
116.01	Соус томатный	30		1	3	21					1	4	2	
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2	4		4	2	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>23</b>	<b>22</b>	<b>139</b>	<b>826</b>		<b>90</b>	<b>4</b>		<b>125</b>	<b>350</b>	<b>111</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41</b>	<b>44</b>	<b>227</b>	<b>1 424</b>	<b>1</b>	<b>92</b>	<b>135</b>		<b>611</b>	<b>798</b>	<b>212</b>	<b>9</b>

Руководитель аппарата



Г.Н. Михайлов

### Примерное цикличное меню

Рацион: 7-11 лет 2 смена  
Сезон:  
День: понедельник  
Неделя: 1  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>											23	40	28	1
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					33	399	20	
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5	1	18	96					17	177	19	2
108.02	Птица отварная	80	16	16		252	1	2	75		9	6	2	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174					93	77	38	1
48.01	Овощи тушеные	150	4	7	13	132		10	21		4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					5	2	1	
411.01	Изделие кондитерское (зефир)	20			16	65			15		25	16	7	
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46	1	57	96		209	729	118	6
<b>Итого за Обед</b>			28	32	120	907	1				240	190	28	
<b>Полдник</b>									1	40	12	36	8	1
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118					25	16	7	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			15		277	242	43	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46			16	44	485	971	161	8
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	46	331	1	73	140					
<b>Итого за день</b>			37	43	166	1 238	1							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: 7-11 лет 2 смена  
Сезон:  
День: вторник  
Неделя: 1  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>											64	204	31	1
309	Салат из морской капусты	100	5	12	2	166		2			41	353	43	1
39.01	Суп из овощей	250	2	1	13	77		36			27	149	30	1
88.01	Рыба (омуль), тушенная в томате с овощами	100	8	10	5	157		5	18		8	109	36	1
58.01	Рис отварной	180	5	3	53	240					5	1	1	
129	Отвар из шиповника	200			12	49			104		4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					7	37	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					38	24	11	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69	1	170	18		193	891	164	6
<b>Итого за Обед</b>			25	27	125	885	1				240	190	28	
<b>Полдник</b>									1	40	16	60	13	1
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118					25	16	7	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			15		281	266	48	2
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46			16	53	474	1 157	211	7
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366	1	186	71					
<b>Итого за день</b>			38	36	181	1 251	1							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда  
 Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
28.01	Борщ с капустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	11	20	27	347		30	56		142	327	68	2
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			23	30	123	873		68	62		282	539	138	7
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
142	Пирожное	80	7	13	51	346			27		69	124	58	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			13	20	68	508		16	67		336	322	93	2
<b>Итого за день</b>			37	50	191	1382	1	85	129		618	861	231	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг  
 Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92		13			25	48	23	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	225	2	4	17	104		18	6		38	86	30	1
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	80	15	11	6	181		3	7		79	189	34	1
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	7	23	208			24		17	208	138	5
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42				2	6	18	4	
402.01	Печенье	20	2	2	15	83					4	18	4	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	42					38	24	11	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			223	618	254	12
<b>Итого за Обед</b>			29	30	123	913	1	61	40		240	190	28	
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		12	36	8	1
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			15		25	16	7	
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		16	44		277	242	43	1
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	46	331	1	77	84		500	860	297	14
<b>Итого за день</b>			39	41	169	1244	1	85	129		618	861	231	9



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
34.02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5	8	18	96					33	399	20	
103	Печень, тушенная в сметане	80	8	5	7	127		25	6		18	67	12	1
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283								
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1				4	13	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42						7	37	8
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84						38	24	11
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23				182	826	86
<b>Итого за Обед</b>			24	27	119	821	1	50	24			240	190	28
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118			1	40		16	60	13
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202				13		25	16	7
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15				281	266	48
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366		16	53			463	1092	134
<b>Итого за день</b>			36	36	174	1188	1	67	76					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: суббота  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	100	2	7	9	111		9			30	29	16	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
116.01	Соус томатный	30		1	3	21		1	4		1	4	2	
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	1
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			25	26	108	772		179	87			214	439	135
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116			1	40		34	73	12
136.01	Ватрушка с ягодами	80	6	7	32	216			4	30		25	16	7
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15				301	271	47
<b>Итого за Полдник</b>			12	14	49	378		20	70			515	710	182
<b>Итого за день</b>			37	41	157	1149	1	199	157					

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
4.02	Икра из кабачков пром производства (для питания детей и подростков)	100	2	9	8	109		7			41	37	15	
39.01	Суп из овощей	220	2	1	11	68		32			36	311	38	
99.01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177		1	45		16	115	13	
76.01	Изделия макаронные отварные	120	4	3	36	227			14		14	54	10	
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		6	18	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			23	26	112	825		58	62		147	567	92	5
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	46	331		16	44		277	242	43	
<b>Итого за день</b>			33	37	158	1155	1	75	106		424	809	135	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
5.01	Салат из овощей «витаминный» с растительным маслом	100	1	7	8	102		5			28	25	16	
28.01	Борщ с капустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	
108.03	Рыба отварная (чир)	80	18	7		135		1	32		21	214	32	
115.02	Соус польский (сливочное масло, яйца, зелень петрушки, лимонная кислота)	30	1	2	1	23		1	42		7	20	2	
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154			22	23	64	104	31	
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	
<b>Итого за Обед</b>			32	28	127	860	1	88	104		233	504	131	6
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
<b>Итого за день</b>			44	38	183	1227	1	104	157		513	770	178	8

рацион: 7-11 лет 2 смена

День: среда  
Неделя: 2

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	
37.01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	3	1	21	109		19	7		38	98	30	1
100.01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	16	13	22	284		30	24		79	261	65	2
130.02	Морс из плодов и ягод	200			21	86		4			6	4	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
136.01	Ватрушка с ягодами	75	5	7	30	202		3	28		32	68	11	1
<b>Итого за Обед</b>			29	29	124	885	1	70	59		199	523	135	6
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
138.01	Пирожки запеченные с картофелем	80	6	8	32	225		5	40		31	82	15	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100						15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	15	50	387		21	80		298	280	50	2
<b>Итого за день</b>			41	44	174	1272	1	91	139		497	803	185	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
41.01	Уха из ряпушки	250	9	6	14	135		20	14		41	159	41	1
107	Фрикадельки мясные	100	15	11	9	176		2			58	183	29	1
58.01	Рис отварной	150	4	2	44	200					7	90	30	1
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			35	31	125	830		40	14		205	570	141	6
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	100						15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	46	331		16	44		277	242	43	1
<b>Итого за день</b>			44	42	171	1160	1	56	58		482	812	184	7

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
20.01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
28.02	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	11	20	27	347		30	56		142	327	68	2
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1			4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					5	28	6	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		13	63					3	15	3	
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	30	2	1	23	110					38	24	11	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			264	499	134	6
<b>Итого за Обед</b>			22	31	102	827		81	62		240	190	28	
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		16	60	13	1
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		25	16	7	
140.11	Флоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			281	266	48	2
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366		16	53		545	765	182	8
<b>Итого за день</b>			34	40	158	1194	1	97	115					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)  
Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: суббота  
Неделя: 2

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	100	2	7	9	111		9			30	29	16	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
89.01	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	200	25	17	20	418			122		75	74	11	
128.02	Напиток брусничный	200	1		25	104		3			14	24	8	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			33	27	99	863		37	129		209	250	77	5
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
<b>Итого за день</b>			42	38	147	1192		53	173		488	484	120	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: понедельник  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
403	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
42.01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	250	6	3	21	140		17	8		92	164	52	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177		1	45		16	115	13	1
49.01	Капуста цветная, запеченная под соусом молочным	100	4	5	11	149		67	53		52	75	20	2
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			28	31	98	803		107	106		250	497	124	7
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
<b>Итого за день</b>			40	40	154	1170	1	123	159		531	763	172	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: вторник  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
20.01	Салат из помидоров свежих с раст маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	
28.01	Борщ с капустой и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	52	26	1
90	Тефтели из рыбы	80	19	7	11	160		2	28		40	143	22	1
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	1
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	
<b>Итого за Обед</b>			31	25	119	805		186	52		185	410	125	6
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
136.01	Ватрушка с ягодами	80	6	7	32	216		4	30		34	73	12	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	14	48	380		20	70		299	279	47	1
<b>Итого за день</b>			43	39	166	1184	1	206	121		484	689	172	8

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92		13			25	48	23	1
35.01	Суп гороховый на мясном бульоне	200	6	5	14	112		9			36	84	35	2
47.01	Гренки из хлеба пшеничного	15	1		7	30					3	10	2	
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	80	15	11	6	181		3	7		79	189	34	1
76.01	Изделия макаронные отварные	100	4	3	30	189			12		12	45	8	1
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			31	25	113	825	1	44	19		202	443	125	9
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
<b>Итого за день</b>			40	36	160	1 153	1	60	63		480	677	168	11

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2	1	9	58		10	7		54	56	25	1
103	Печень, тушеная в сметане	100	10	7	8	159		31	7		41	319	21	7
56	Пюре картофельное	180	4	11	27	184		27	28		77	124	38	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					12	39	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			25	28	126	853	1	91	42		254	658	142	13
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
<b>Итого за день</b>			37	37	182	1 219	1	108	95		535	924	189	14

МОУ СОШ № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
4.03	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
39.01	Суп из овощей	250	2	1	13	77		36			41	353	43	1
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	4	6	20	180			21		14	180	120	4
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			30	33	113	956	1	64	96		166	837	225	12
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
138.01	Пирожки запеченные с картофелем	80	6	8	32	225		5	40		31	82	15	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46					25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	15	48	389					296	288	50	2
<b>Итого за день</b>			42	48	161	1345	1	86	175		462	1125	275	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: суббота  
Неделя: 3

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	3	5	19	116		20	7		42	95	33	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
122.02	Компот из кураги	200	2	2	16	97					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			26	31	108	788		85	77		233	496	137	6
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
<b>Итого за день</b>			35	42	155	1117	1	101	121		511	730	180	7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
13	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	100	1	7	19	147		6			32	58	34	1
34,01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	220	4	1	16	84					29	351	17	
108,02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
58	Рис отварной с овощами	120	3	4	20	151		2	3		5	50	18	1
123	Компот из свежемороженных ягод	200	3	3	16	99					14	43	7	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			31	31	108	905		25	78		133	744	113	5
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
<b>Итого за день</b>			43	41	164	1271		41	131		414	1010	161	7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
18,01	Салат из вареной свеклы с сыром	80	9	17	3	207		4	100		353	209	22	1
30,02	Щи на мясном бульоне со сметаной	220	4	2	8	62		9	6		47	49	22	1
93	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	60	10	5	3	96		2	3		49	114	21	1
76,01	Изделия макаронные отварные	120	4	3	36	227			14		14	54	10	1
118,01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
140,11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Обед</b>			29	28	117	853	1	60	124		502	462	86	4
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
142	Пирожное	80	7	13	51	346			27		69	124	58	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			13	20	67	510		16	67		334	330	93	2
<b>Итого за день</b>			43	48	184	1363	1	76	191		836	792	179	6



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: среда  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100		15			23	40	28	1
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	5	3	19	140					53	198	43	1
92.01	Голубцы с мясом и рисом тушеные	220	18	18	23	307		3	25		138	226	58	2
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2			4	2	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
411.01	Изделие кондитерское (зефир)	20			16	65					5	2	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			28	29	124	881		42	25		271	542	153	7
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	47	329		16	44		549	776	196	9
<b>Итого за день</b>			38	40	171	1 209		58	69					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: четверг  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
37.01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	3	1	21	109		19	7		38	98	30	1
102	Печень по-строгановски	100	13	7	9	165		31	7 186		30	302	25	6
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1			12	39	8	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					7	37	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			239	634	131	11
<b>Итого за Обед</b>			27	27	122	826	1	97	7 217		239	634	131	11
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	9	56	366		16	53		281	266	48	2
<b>Итого за день</b>			40	36	178	1 193	1	113	7 269		520	900	178	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 23)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: пятница  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1
34,01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5	1	18	96					33	399	20	
108,02	Птица отварная	100	20	20		315		2	94		21	221	24	2
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18		18	89	35	
122,01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					8	26	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					7	37	8	1
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					38	24	11	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69			23					
<b>Итого за Обед</b>			33	38	116	950		73	112		157	870	125	7
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
136,02	Ватрушка с повидлом	80	6	7	45	265			30		31	71	12	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			12	14	61	429		17	70		296	277	47	2
<b>Итого за день</b>			45	52	178	1378	1	89	182		454	1147	172	9

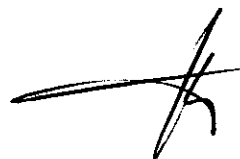
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 24)  
 Рацион: 7-11 лет 2 смена

День: суббота  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
9	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	100	1	7	4	86		53			34	31	14	1
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5	4	21	112		8			13	47	17	
100,02	Мясо отварное (говядина)	100	8	7	9	140		4			17	101	24	2
58,01	Рис отварной	150	4	2	44	200					7	90	30	1
116,01	Соус томатный	30		1	3	21		1	4		1	4	2	
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2			4	13	3	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					7	37	8	1
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					38	24	11	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69			23					
<b>Итого за Обед</b>			23	22	139	826		90	4		125	350	111	6
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402,01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140,11	Фрукты и ягоды свежие	100	1	1	8	46		15			25	16	7	
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	47	329		16	44		279	234	43	1
<b>Итого за день</b>			33	33	187	1155		106	48		404	584	154	7

Руководитель аппарата



Г.Н. Михайлов

Приложение № 3  
к постановлению  
Окружной администрации города Якутска  
от « 28 » 12 2012г. № 284н

Примерное циклическое меню

Рацион: 11-18 лет

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8	16	37	276		1	68		245	255	59	1
401	Масло сливочное	5		4		33			20		1	2		
27.01	Сыр порционный	30	6	8		109			78		264	150	11	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211		1	20		20	65	14	1
134.01	Чай с молоком	200	3	3	5	58		2	186		121	91	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	6	1	21	115					39	478	23	1
108.02	Птица отварная	80	18	18		252		2	75		17	177	19	2
118.01	Кисель плодово-ягодный	150			36	131		23			7	5	2	
48.01	Овощи тушеные	200	5	9	17	175		13	28		124	102	51	2
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					8	26	6	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					3	1	1	1
411.01	Изделие кондитерское (зефир)	10			8	33			23		38	24	11	1
140.11	Плоды и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69	1	60	103		265	889	147	8
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
Рацион: 11-13 лет

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	300	11	19	48	356		1	75		286	247	39	1
404	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	118		1	40		240	190	28	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211		6	115		20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
309	Салат из морской капусты	120	6	14	2	199			3		76	245	38	1
39.01	Суп из овощей	300	3	1	16	93			44		49	424	52	1
88.01	Рыба (омуль), тушенная в томате с овощами	150	13	16	7	236			7	27	40	224	45	1
58.01	Рис отварной	150	4	2	44	200			104		7	90	30	1
129	Отвар из шиповника	200			12	49					5	1	1	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126			23		12	39	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69	1	180	27		38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 11-18 лет

Сезон:  
 День: среда  
 Возрастная категория:  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96	Колбаса вареная детская отварная	98	11	22		247					39	166	21	2
48	Капуста тушеная	150	4	7	13	132		10	21		93	77	38	1
132	Чай с сахаром	250			16	65					1			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	150	8	1	78	316					30	98	21	2
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
28.01	Борщ с капустой и картофелем	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	13	22	30	385		33	62		158	363	75	3
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					10	33	7	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 11-18 лет

Сезон:  
 День: четверг  
 Возрастная категория:  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1
56	Пюре картофельное	250	6	15	38	256		37	39		107	173	52	2
410	Огурец свежий	50			1	7		5			12	21	7	
132	Чай с сахаром	250			16	65					1			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
2	Винегрет с растительным маслом	100	2	5	8	92		11			27	47	22	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	3	5	23	139		24	8		50	114	40	1
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	80	15	11	6	181		3	7		79	189	34	1
65	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	8	28	250			29		20	249	166	6
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					10	33	7	1
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		6	18	4	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: 11-18 лет

Сезон:

День: пятница

Возрастная категория:

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
83.01	Сырники из творога со сметаной	180	18	22	28	449		1	152		287	422	44	1
413.01	Джем (варенье)	20			18	55					2	4	2	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			24	22	98	718		5	152		313	493	61	3
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	120	2	10	5	108		3			61	37	20	1
34.02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6	10	21	115					39	478	23	1
103	Печень, тушенная в сметане	100	10	7	8	159		31	7		41	319	21	7
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1			6	20	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			213	1001	103	12
<b>Итого за Обед</b>			29	32	139	953	1	57	25		526	1494	164	14
<b>Итого за день</b>			53	55	237	1671	1	62	177					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: 11-18 лет

Сезон:

День: суббота

Возрастная категория:

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
64.01	Каша гречневая молочная	250	8	12	30	265		1	68		236	248	76	2
83.02	Творожный сыр	50	5	7	9	160			65		68	100	12	
132	Чай с сахаром	200			13	52					20	65	14	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					324	413	102	3
<b>Итого за Завтрак</b>			19	20	105	687		1	133					
<b>Обед</b>														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	120	2	9	11	133		10			36	35	19	2
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	300	3	1	11	70		12	8		65	67	30	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
116.01	Соус томатный	50	1	1	5	35		1	7		2	7	3	
54	Картофель отварной	220	2	10	40	235		44	26		27	130	51	2
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			8	26	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			247	532	167	9
<b>Итого за Обед</b>			29	32	146	978	1	197	100		571	945	269	12
<b>Итого за день</b>			47	52	251	1665	1	198	232					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 11-18 лет

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
66	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	250	8	12	39	271		1	68		237	227	40	1
27.01	Сыр порционный	30	6	8		109			78		264	150	11	
401	Масло сливочное	10		7		66			40		2	3		
117.01	Какао с молоком	200	9	9	14	175		1	42		273	283	89	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			29	37	105	832		3	228		796	728	154	6
<b>Обед</b>														
4.02	Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	100	2	9	8	109					41	37	15	1
39.01	Суп из овощей	300	3	1	16	93			44		49	424	52	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221		1	57		19	144	17	1
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		6	18	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69			23		38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			29	30	136	994	1	78	77		182	736	116	6
<b>Итого за день</b>			58	67	241	1 826	1	80	304		978	1 464	270	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 11-18 лет

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
82	Суфле творожное	200	22	19	40	412		1	140		304	413	44	1
119.01	Ряженка	125	3	4	10	84			38		155	115	18	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	
<b>Итого за Завтрак</b>			30	23	103	709		5	177		482	595	77	3
<b>Обед</b>														
28.01	Борщ с капустой и картофелем	300	5	2	10	93			7	7	65	74	32	1
108.03	Рыба отварная (чир)	100	22	9		168			1	40	27	268	40	1
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205			30	31	86	138	42	1
115.02	Соус польский (сливочное масло, яйца, зелень петрушки, лимонная кислота)	30	1	2	1	23			1	42	7	20	2	
5.01	Салат из овощей «витаминный» с растительным маслом	100	1	7	8	102			5		28	25	16	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69			23		38	24	11	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		18	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
<b>Итого за Обед</b>			39	34	151	1 024	1	96	121		276	630	160	8
<b>Итого за день</b>			69	57	254	1 733	1	101	298		758	1 224	237	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: 11-18 лет

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
99.02	Котлета мясная натуральная рубленая	100	15	10	9	169		2			58	175	28	1
58.01	Рис отварной	200	6	3	59	266					9	121	40	1
117.01	Какао с молоком	200	9	9	14	175		1	42		273	283	89	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			33	22	108	716		3	42		350	612	164	6
<b>Обед</b>														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77					15			
37.01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	4	2	25	131			22	8	45	117	36	1
100.01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	220	18	15	25	312			33	26	87	287	72	2
130.02	Морс из плодов и ягод	200			21	86			4		6	4	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
136.01	Ватрушка с ягодами	75	5	7	30	202			3	28	32	68	11	1
<b>Итого за Обед</b>			33	31	145	998	1	77	63		220	593	153	7
<b>Итого за день</b>			65	54	253	1714	1	80	105		570	1205	317	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: 11-18 лет

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
79	Творожная запеканка	220	27	23	34	427		1	149		352	448	50	1
403	Молоко сгущенное с сахаром	30	2		17	78					95	69	10	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			35	24	104	719		5	149		471	584	75	3
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	120	2	10	5	108					3			
41.01	Уха из ряпушки	280	10	7	16	151			23	16	46	178	46	1
107	Фрикадельки мясные	80	12	9	7	141		1			46	146	23	1
58.01	Рис отварной	200	6	3	59	266					9	121	40	1
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69			23		38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			36	32	159	981	1	50	16		229	622	162	7
<b>Итого за день</b>			71	56	263	1700	1	55	164		700	1206	238	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 11-18 лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон:  
Возрастная категория:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
76.02	Макароны, запеченные с сыром	250	19	18	83	491			114		374	292	34	2
404	Кисломолочный продукт	150	4	5	6	89		1	30		180	143	21	
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			26	23	96	688		5	144		568	469	63	2
<b>Обед</b>														
20.01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	
28.02	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
95	Залеканка картофельная с отварным мясом	300	15	26	36	463		40	75		190	436	90	3
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1			6	20	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					4	20	4	
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	40	2	2	30	146					38	24	11	1
140.11	Флоды и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69			23		330	660	170	8
<b>Итого за Обед</b>			29	39	139	1079	1	92	82		898	1128	233	11
<b>Итого за день</b>			56	62	234	1767	1	97	225					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 11-18 лет

День: суббота  
Неделя: 2

Сезон:  
Возрастная категория:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
68.01	Каша пшеничная молочная	230	7	11	35	249		1	62		222	223	38	1
83.02	Творожный сырок	80	7	11	15	255			104		108	160	18	
132	Чай с сахаром	200			13	52					20	65	14	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					350	448	70	3
<b>Итого за Завтрак</b>			20	23	115	766		1	166		30	29	16	1
<b>Обед</b>														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	100	2	7	9	111		9			65	67	30	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	300	3	1	11	70		12	8		75	74	11	
89.01	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	200	25	17	20	418					14	24	8	1
128.02	Напиток брусничныи	200	1		25	104		3			6	20	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					18	92	20	3
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	100	5	1	45	210					38	24	11	1
140.11	Флоды и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69			23		245	330	99	7
<b>Итого за Обед</b>			37	28	137	1045	1	47	297		596	778	169	10
<b>Итого за день</b>			58	61	253	1811	1	47	297					



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)  
 Рацион: 11-18 лет

День: понедельник  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	16	14	24	303		1	89		234	293	35	1
139	Пирожок с яблоками	80	6	9	37	241		2	27		31	68	12	1
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	80	4	1	42	168					16	52	11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			26	23	102	715		6	116		284	415	60	3
<b>Обед</b>														
4 03	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
42.01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	250	6	3	21	140		17	8		92	164	52	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177		1	45		16	115	13	1
49.01	Капуста цветная, запеченная под соусом молочным	150	6	8	16	223		100	79		78	112	30	2
122.01	Комлот из смеси сухофруктов	250	1	3	20	71		1			17	51	8	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					12	39	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			33	35	141	1 041	1	148	132		303	597	149	9
<b>Итого за день</b>			59	58	244	1 756	1	154	248		588	1 012	208	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)  
 Рацион: 11-18 лет

День: вторник  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
104.01	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	120	17	24	28	423			66		134	279	35	2
404	Кисломолочный продукт	150	4	5	6	89		1	30		180	143	21	
134.01	Чай с молоком	200	3	3	5	58		1	20		121	91	14	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			30	33	90	780		2	116		455	577	84	4
<b>Обед</b>														
20.01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	150	2	11	7	134			33		26	46	28	1
28.01	Борщ с капустой и картофелем	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
90	Тефтели из рыбы	80	19	7	11	160		2	28		40	143	22	1
54	Картофель отварной	180	2	8	33	192		36	22		22	107	42	2
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			34	31	142	960	1	204	56		214	480	152	8
<b>Итого за день</b>			64	63	233	1 740	1	206	173		669	1 057	236	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)  
 Рацион: 11-18 лет

Сезон:  
 День: среда  
 Неделя: 3  
 Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	21	18	32	404		1	119		312	391	47	1
413.01	Джем (варенье)	20			18	55					2	4	2	
117.01	Какао с молоком	200	9	9	14	175		1	42		273	283	89	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					10	33	7	1
			33	28	90	740		3	161		597	710	145	5
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92			13		25	48	23	1
35.01	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7	6	17	139			12		46	105	44	3
47.01	Гренки из хлеба пшеничного	15	1		7	30					3	10	2	
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	100	19	14	7	226		4	9		99	237	43	1
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283				18	18	67	12	1
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69			23		38	24	11	1
			39	31	146	1 057	1	55	27		253	560	154	11
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
			72	59	236	1 797	1	58	188		850	1 270	299	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)  
 Рацион: 11-18 лет

Сезон:  
 День: четверг  
 Неделя: 3  
 Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8	16	37	276		1	68		245	255	59	1
27.01	Сыр порционный	30	6	8		109				78	264	150	11	
401	Масло сливочное	5		4		33			20		1	2		
133.01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
			20	28	89	632		5	166		533	474	84	3
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	300	3	1	11	70			12	8	65	67	30	1
103	Печень, тушенная в сметане	100	10	7	8	159			31	7	41	319	21	7
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205			30	31	86	138	42	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30			1		20	65	14	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69			23		38	24	11	1
			28	30	152	969	1	96	47		282	709	156	14
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
			48	57	242	1 601	1	101	212		815	1 183	241	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)  
 Рацион: 11-18 лет

День: пятница  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
105	Тефтели из говядины	100	19	11	9	204		3	25		65	200	31	1
116.01	Соус томатный	50	1	1	5	35		1	7		2	7	3	
59	Свекла тушеная	200	3	6	20	131		25			89	104	50	3
126.01	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	22	148		1	31		192	146	26	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			33	25	108	728		30	63		368	522	123	6
<b>Обед</b>														
4.03	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109			7		41	37	15	1
39.01	Суп из овощей	300	3	1	16	93		44			49	424	52	1
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
65	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	9	31	277			32		22	277	184	6
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			34	37	144	1154	1	79	107		200	1037	307	16
<b>Итого за день</b>			67	62	252	1882	1	109	170		567	1559	430	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)  
 Рацион: 11-18 лет

День: суббота  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
64.02	Каша манная молочная жидкая	300	9	14	41	326		1	81		283	234	37	1
139	Пирожок с яблоками	80	6	9	37	241		2	27		31	68	12	1
132	Чай с сахаром	200			13	52					10	33	7	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					325	334	56	2
<b>Итого за Завтрак</b>			18	23	117	724		3	108					
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	100	1	7	4	84			17		19	34	16	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	3	5	23	139		24	8		50	114	40	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205		30	31		86	138	42	1
122.02	Комлот из кураги	200	2	2	16	97					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			32	37	135	961	1	97	97		279	611	167	7
<b>Итого за день</b>			50	61	251	1684	1	101	205		604	945	223	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)  
 Рацион: 11-18 лет

День: понедельник  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
61	Завтрак зерновой с молоком	250	9	8	45	283	1	1			292	262	28	6
27.01	Сыр порционный	30	6	8		109			78		264	150	11	
401	Масло сливочное	10		7		66			40		2	3		
132	Чай с сахаром	200			13	52								
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21	23	111	720	1	1	118		579	480	53	7
<b>Обед</b>														
13	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	100	1	7	19	147		6			32	58	34	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	6	1	21	115					39	478	23	1
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
58	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189		2	4		6	62	23	1
123	Компот из свежемороженых ягод	200	3	3	16	99					14	43	7	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			35	33	137	1 060		33	79		163	917	133	6
<b>Итого за день</b>			56	57	248	1 780	1	34	197		742	1 397	186	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)  
 Рацион: 11-18 лет

День: вторник  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
82	Суфле творожное	200	22	19	40	412		1	140		304	413	44	1
403	Молоко сгущенное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7	
126.01	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	22	148		1	31		192	146	26	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			31	24	99	717		2	171		569	637	84	2
<b>Обед</b>														
18.01	Салат из свеклы с сыром	100	12	21	4	258		5	125		441	261	28	1
30.02	Щи на мясном бульоне со сметаной	300	5	2	11	84		12	8		65	67	30	1
93	Гуляш из отварного мяса в мол-смет соусе	80	13	7	4	128		3	4		66	153	28	1
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174		1	30	1	9	6	2	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
140.11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			38	36	141	1 060	1	72	156		642	598	114	6
<b>Итого за день</b>			69	60	240	1 777	1	74	327		1 212	1 235	198	8

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
68,01	Каша пшеничная молочная	250	8	12	39	271		1	68		241	242	41	1
404	Кисломолочный продукт	150	4	5	6	89		1	30		180	143	21	
133,01	Чай с лимоном	200				3		4			4	2	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			18	17	97	573		6	98		445	452	77	3
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300	6	4	25	135		9			16	56	21	1
92,01	Голубцы с мясом и рисом тушеные	300	25	25	31	419		3	34		189	308	79	3
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2			4	2	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
411,01	Изделие кондитерское (зефир)	20			16	65					5	2	1	
140,11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			38	38	152	1 050		37	34		290	507	158	8
<b>Итого за день</b>			56	55	249	1 623	1	43	132		735	959	235	11

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6	10	24	178		1	38		143	123	19	
3,02	Горошек зеленый консервированный	50	2		3	20		5			10	31	11	
404	Кисломолочный продукт	125	4	4	5	74		1	25		150	119	18	
117,01	Какао с молоком	200	9	9	14	175		1	42		273	283	89	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			26	24	98	658		8	105		595	621	150	5
<b>Обед</b>														
17,02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	4	2	25	131		22	8		45	117	36	1
102	Печень по-строгановски	150	19	10	14	247		46	10 779		45	453	38	9
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205		30	31		86	138	42	1
128,01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					12	39	8	1
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140,11	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			36	33	148	1 023	1	124	10 819		287	858	164	16
<b>Итого за день</b>			62	57	246	1 681	1	131	10 923		882	1 479	314	21



Приложение № 4  
к постановлению Окружной  
администрации города Якутска  
от « 28 » 12 2012г. № 284/м

### Примерное циклическое меню

Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: понедельник

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>															
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1	
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	6	1	21	115					39	478	23	1	
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2	
118.01	Кисель плодово-ягодный	150			36	131		23			7	5	2		
48.01	Овощи тушеные	200	5	9	17	175		13	28		124	102	51	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					8	26	6		
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1	
411.01	Изделие кондитерское (зефир)	10			8	33					38	24	11	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			265	889	147	8	
<b>Итого за Обед</b>			33	35	140	1 043	1	60	103		300	238	35		
<b>Полдник</b>															
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148			2	50	12	36	8	1	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167				4	38	24	11	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			349	298	54	2	
<b>Итого за Полдник</b>			11	13	52	383		24	54		614	1 187	201	10	
<b>Итого за день</b>			45	48	192	1 426	1	85	157						

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: вторник

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>															
309	Салат из морской капусты	120	6	14	2	199		3			76	245	38	1	
39.01	Суп из овощей	300	3	1	16	93		44			49	424	52	1	
88.01	Рыба (омуль), тушеная в томате с овощами	150	13	16	7	236		7	27		40	224	45	1	
58.01	Рис отварной	150	4	2	44	200					7	90	30	1	
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1		
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					7	37	8	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					12	39	8	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1	
<b>Итого за Обед</b>			32	35	143	1 056	1	180	27		234	1 085	193	7	
<b>Полдник</b>															
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148			2	50	16	60	13	1	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202				13	38	24	11	1	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			353	321	58	2	
<b>Итого за Полдник</b>			14	11	62	419		24	63		588	1 406	251	9	
<b>Итого за день</b>			47	46	204	1 475	1	204	90						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
28.01	Борщ с калустой и картофелем	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
95	Залеканка картофельная с отварным мясом	250	13	22	30	385		33	62		158	363	75	3
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					10	33	7	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			25	33	125	929	1	80	69		319	594	154	8
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
142	Пирожное	80	7	13	51	346			27		69	124	58	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			13	20	72	531		24	67		348	330	97	2
<b>Итого за день</b>			39	53	197	1 461	1	104	136		667	924	251	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
2	Винегрет с растительным маслом	100	2	5	8	92		11			27	47	22	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	3	5	23	139		24	8		50	114	40	1
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	80	15	11	6	181		3	7		79	189	34	1
65	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	8	28	250			29		20	249	166	6
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3		26	105					10	33	7	1
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		6	18	4	
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			31	33	139	1 010	1	65	46		243	688	291	13
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			11	13	52	383		24	54		349	298	54	2
<b>Итого за день</b>			43	46	191	1 394	1	89	100		592	986	345	15



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст маслом	120	2	10	5	108		3			61	37	20	1
34.02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6	10	21	115					39	478	23	1
103	Печень, тушенная в сметане	100	10	7	8	159		31	7		18	67	12	1
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283		1						
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30					6	20	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					38	24	11	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			213	1001	103	12
<b>Итого за Обед</b>			29	32	139	953	1	57	25					
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			14	11	62	419		24	63		353	321	58	2
<b>Итого за день</b>			43	43	201	1372	1	81	88		566	1323	161	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: суббота  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	120	2	9	11	133		10			36	35	19	2
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	300	3	1	11	70		12	8		65	67	30	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
116.01	Соус томатный	50	1	1	5	35		1	7		2	7	3	
54	Картофель отварной	220	2	10	40	235		44	26		27	130	51	2
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84					8	26	6	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			29	32	146	978	1	197	100		247	532	167	9
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
136.01	Ватрушка с ягодами	80	6	7	32	216		4	30		34	73	12	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	250	2	1	21	115		38			63	40	18	1
<b>Итого за Полдник</b>			13	15	62	447		42	70		339	295	57	2
<b>Итого за день</b>			42	47	207	1425	1	239	169		586	827	225	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

Сезон:

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
4.02	Икра из кабачков пром производства (для питания детей и подростков)	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
39.01	Суп из овощей	300	3	1	16	93		44			49	424	52	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221		1	57		19	144	17	1
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
122	Компот из ягод	200			18	73		3			5	3	1	
402.01	Печенье	20	2	2	15	83			2		6	18	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			29	30	136	994	1	78	77		182	736	116	6
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			11	13	52	383		24	54		349	298	54	2
<b>Итого за день</b>			40	43	188	1 377	1	102	131		531	1 034	170	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

Сезон:

День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
28.01	Борщ с капустой и картофелем	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
108.03	Рыба отварная (чир)	100	22	9		168		1	40		27	268	40	1
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205		30	31		86	138	42	
115.02	Соус польский (сливочное масло, яйца, зелень петрушки, лимонная кислота)	30	1	2	1	23		1	42		7	20	2	
5.01	Салат из овощей «витаминный» с растительным маслом	100	1	7	8	102		5			28	25	16	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
<b>Итого за Обед</b>			39	34	151	1 024	1	96	121		276	630	160	8
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			14	11	62	419		24	63		353	321	58	2
<b>Итого за день</b>			54	45	213	1 442	1	121	184		629	951	218	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
37.01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	4	2	25	131		22	8		45	117	36	1
100.01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	220	18	15	25	312		33	26		87	287	72	2
130.02	Морс из плодов и ягод	200			21	86		4			6	4	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					32	68	11	1
136.01	Ватрушка с ягодами	75	5	7	30	202		3	28		220	593	153	7
<b>Итого за Обед</b>			33	31	145	998	1	77	63		242	182	28	
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		31	82	15	1
138.01	Пирожки запеченные с картофелем	80	6	8	32	225		5	40		38	24	11	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			310	288	54	2
<b>Итого за Полдник</b>			13	15	54	410		29	80		530	882	207	9
<b>Итого за день</b>			45	47	199	1 408	1	105	142					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	120	2	10	5	108		3			61	37	20	1
41.01	Уха из ряпушки	280	10	7	16	151		23	16		46	178	46	1
107	Фрикадельки мясные	80	12	9	7	141		1			46	146	23	1
58.01	Рис отварной	200	6	3	59	266					9	121	40	1
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					6	20	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					38	24	11	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			229	622	162	7
<b>Итого за Обед</b>			36	32	159	981		50	16		300	238	35	
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		12	36	8	1
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		38	24	11	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			349	298	54	2
<b>Итого за Полдник</b>			11	13	52	383		24	54		578	920	216	8
<b>Итого за день</b>			48	45	211	1 365	1	74	70					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
20.01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
28.02	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	300	15	26	36	463		40	75		190	436	90	3
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1			6	20	4	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					4	20	4	
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	40	2	2	30	146					38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			330	660	170	8
<b>Итого за Обед</b>			29	39	139	1 079	1	92	82		300	238	35	
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		16	60	13	1
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			353	321	58	2
<b>Итого за Полдник</b>			14	11	62	419	1	116	145		684	981	229	10
<b>Итого за день</b>			43	50	201	1 498	1	116	145					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: суббота  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
306	Салат из вареной свеклы и яблок с маслом растительным	100	2	7	9	111		9			30	29	16	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	300	3	1	11	70		12	8		65	67	30	1
89.01	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	200	25	17	20	418			122		75	74	11	
128.02	Напиток брусничный	200	1		25	104		3			14	24	8	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	100	5	1	45	210					18	92	20	3
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			37	28	137	1 045		46	131		245	330	99	7
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		12	36	8	1
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		38	24	11	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			291	242	47	2
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	51	352		70	175		536	572	145	9
<b>Итого за день</b>			47	39	189	1 397		70	175					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: понедельник  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
4 03	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
42 01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	250	6	3	21	140		17	8		92	164	52	1
99 01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177		1	45		16	115	13	1
49 01	Калуста цветная, запеченная под соусом молочным	150	6	8	16	223		100	79		78	112	30	2
122 01	Компот из смеси сухофруктов	250	1	3	20	71		1			17	51	8	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					12	39	8	1
421 01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140 11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			33	35	141	1 041	1	148	132		303	597	149	9
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140 11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			14	11	62	419		24	63		657	919	207	11
<b>Итого за день</b>			48	46	203	1 460	1	172	195		657	919	207	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: вторник  
 Неделя: 3

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
20 01	Салат из помидоров свежих с раст маслом	150	2	11	7	134		33			26	46	28	1
28 01	Борщ с капустой и картофелем	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
90	Тефтели из рыбы	80	19	7	11	160		2	28		40	143	22	1
54	Картофель отварной	180	2	8	33	192		36	22		22	107	42	2
129	Отвар из шиповника	200			12	49		104			5	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421 01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
412 01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140 11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			34	31	142	960	1	204	56		214	480	152	8
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
136 01	Ватрушка с ягодами	80	6	7	32	216		4	30		34	73	12	1
140 11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			14	16	54	432		28	80		372	334	57	2
<b>Итого за день</b>			48	47	196	1 392	1	232	136		586	814	209	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда  
 Неделя: 3

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92		13			25	48	23	1
35.01	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7	6	17	139		12			46	105	44	3
47.01	Гренки из хлеба пшеничного	15	1		7	30					3	10	2	
91.01	Бефстроганов из мяса отварного	100	19	14	7	226		4	9		99	237	43	1
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			39	31	146	1 057	1	55	27		253	560	154	11
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	51	352		24	44		291	242	47	2
<b>Итого за день</b>			49	42	198	1 409	1	78	71		544	802	201	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг  
 Неделя: 3

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
30.01	Щи вегетарианские со сметаной	300	3	1	11	70		12	8		65	67	30	1
103	Печень, тушенная в сметане	100	10	7	8	159		31	7		41	319	21	7
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205		30	31		66	136	42	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	100	6	1	52	211					20	65	14	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			28	30	152	969	1	96	47		282	709	156	14
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			14	11	62	419		24	63		353	321	58	2
<b>Итого за день</b>			42	41	214	1 388	1	120	109		635	1 030	215	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница  
 Неделя: 3

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
4.03	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	2	9	8	109		7			41	37	15	1
39.01	Суп из овощей	300	3	1	16	93		44			49	424	52	1
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
65	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	9	31	277			32		22	277	184	6
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
412.01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	20	1	1	15	73					2	10	2	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			34	37	144	1 154	1	79	107		200	1 037	307	16
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
138.01	Пирожки запеченные с картофелем	80	6	8	32	225		5	40		31	82	15	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			14	17	54	442	1	108	196		568	1 381	368	17
<b>Итого за день</b>			49	54	199	1 596	1	108	196					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота  
 Неделя: 3

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	100	1	7	4	84		17			19	34	15	1
32.01	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	3	5	23	139		24	8		50	114	40	1
86.01	Котлеты или биточки рыбные (щука)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205		30	31		86	138	42	1
122.02	Компот из кураги	200	2	2	16	97					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			32	37	135	961	1	97	97		279	611	167	7
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	51	352		24	44		291	242	47	2
<b>Итого за день</b>			41	48	186	1 313	1	121	141		570	853	213	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
13	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	100	1	7	19	147		6			32	58	34	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	6	1	21	115					39	478	23	1
108.02	Птица отварная	80	16	16		252		2	75		17	177	19	2
58	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189		2	4		6	62	23	1
123	Компот из свежемороженых ягод	200	3	3	16	99					14	43	7	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>35</b>	<b>33</b>	<b>137</b>	<b>1 060</b>		<b>33</b>	<b>79</b>		<b>163</b>	<b>917</b>	<b>133</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>14</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	<b>419</b>		<b>24</b>	<b>63</b>		<b>353</b>	<b>321</b>	<b>58</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49</b>	<b>44</b>	<b>199</b>	<b>1 478</b>	<b>1</b>	<b>57</b>	<b>141</b>		<b>516</b>	<b>1 238</b>	<b>191</b>	<b>8</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: вторник

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
18.01	Салат из вареной свеклы с сыром	100	12	21	4	258		5	125		441	261	28	1
30.02	Щи на мясном бульоне со сметаной	300	5	2	11	84		12	8		65	67	30	1
93	Гуляш из отварного мяса в мол-смет соусе	80	13	7	4	128		3	4		66	153	28	1
76.01	Изделия макаронные отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	200			47	174	1	30	1		9	6	2	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>38</b>	<b>36</b>	<b>141</b>	<b>1 060</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>156</b>		<b>642</b>	<b>598</b>	<b>114</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
142	Пирожное	80	7	13	51	346			27		69	124	58	1
140.11	Фрукты и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>15</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>563</b>		<b>24</b>	<b>77</b>		<b>406</b>	<b>386</b>	<b>104</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>58</b>	<b>213</b>	<b>1 623</b>	<b>1</b>	<b>97</b>	<b>233</b>		<b>1 049</b>	<b>984</b>	<b>218</b>	<b>8</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: среда  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
14	Салат из моркови с яблоками	100	1	7	7	100					23	40	28	1
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300	6	4	25	135		9			16	56	21	1
92.01	Голубцы с мясом и рисом тушеные	300	25	25	31	419		3	34		189	308	79	3
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2			4	2	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
411.01	Изделие кондитерское (зефир)	20			16	65					5	2	1	
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>38</b>	<b>38</b>	<b>152</b>	<b>1 050</b>		<b>37</b>	<b>34</b>		<b>290</b>	<b>507</b>	<b>158</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>352</b>		<b>24</b>	<b>44</b>		<b>291</b>	<b>242</b>	<b>47</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48</b>	<b>49</b>	<b>204</b>	<b>1 402</b>		<b>61</b>	<b>78</b>		<b>581</b>	<b>749</b>	<b>204</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: четверг  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17.02	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	2	8	5	90		2			50	31	16	1
37.01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	4	2	25	131		22	8		45	117	36	1
102	Печень по-строгановски	150	19	10	14	247		46	10 779		45	453	38	9
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205		30	31		86	138	42	1
128.01	Напиток «Золотой Шар»	200			4	30		1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					12	39	8	1
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>36</b>	<b>33</b>	<b>148</b>	<b>1 023</b>	<b>1</b>	<b>124</b>	<b>10 819</b>		<b>287</b>	<b>858</b>	<b>164</b>	<b>16</b>
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
472	Булочка школьная	60	6	2	39	202			13		16	60	13	1
140.11	Плоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>14</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	<b>419</b>		<b>24</b>	<b>63</b>		<b>353</b>	<b>321</b>	<b>58</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51</b>	<b>44</b>	<b>210</b>	<b>1 442</b>	<b>1</b>	<b>148</b>	<b>10 882</b>		<b>640</b>	<b>1 179</b>	<b>222</b>	<b>18</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: пятница  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1
34.01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	6	1	21	115					39	478	23	1
108.02	Птица отварная	100	20	20		315		2	94		21	221	24	2
54	Картофель отварной	200	2	9	37	214		40	24		24	118	46	2
122.01	Компот из смеси сухофруктов	200		2	16	57					13	41	6	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126					11	55	12	2
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					38	24	11	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			37	41	148	1 107	1	83	118		178	1 010	147	9
<b>Полдник</b>														
404	Кисломолочный продукт	250	7	8	10	148		2	50		300	238	35	
136.02	Ватрушка с повидлом	80	6	7	45	265			30		31	71	12	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69			23		38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			14	16	68	481			24	80	369	333	57	2
<b>Итого за день</b>			51	57	216	1 588	1	107	198		547	1 343	205	10

Приложение 2 к СанПиН 2 4 1 2660 10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)  
 Рацион: 11-18 лет 2 смена

День: суббота  
 Неделя: 4

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
9	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	100	1	7	4	86		53			34	31	14	1
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300	6	4	25	135		9			16	56	21	1
100.02	Мясо отварное (говядина)	100	8	7	9	140		4			17	101	24	2
58.01	Рис отварной	200	6	3	59	266					9	121	40	1
116.01	Соус томатный	50	1	1	5	35		1	7		2	7	3	
124	Компот из свежих фруктов	200			18	73		2			4	2	2	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	53					6	20	4	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	27	126					11	55	12	2
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69		23			38	24	11	1
<b>Итого за Обед</b>			27	25	175	992		92	7		137	418	131	7
<b>Полдник</b>														
269	Молоко	200	6	6	9	116		1	40		242	182	28	
402.01	Печенье	40	3	4	30	167			4		12	36	8	1
140.11	Флоды и ягоды свежие	150	1	1	12	69			23		38	24	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	51	352			24	44	291	242	47	2
<b>Итого за день</b>			37	36	226	1 344		116	51		428	660	177	9

Руководитель аппарата



Г.Н. Михайлов

### Сведения пищевой ценности

г.гос.спецобразчик: Блюда Школа

№ п/п	Код	Наименование продукта	Белки	Жиры	ККал	Угв	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	вит.РР	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
<b>199 Школа</b>																	
1	12	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	1,33	7,1	85,51	3,95		0,04	0,05	53,24	16,27	105,83	209,38	33,94	13,93	31,36	0,58
2	16	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	1,37	7,15	146,6	19,24		0,07	0,06	5,85	0,87	30,43	261,94	32,13	34,17	58,03	0,57
3	17	Салат из моркови с яблоками	0,98	7,18	100,13	7,49		0,05	0,05	0,75	0,75	21,56	215,4	22,62	27,78	39,74	1,12
4	22	Салат из помидоров и огурцов с речным луком с р/м	0,98	7,15	84,3	3,56		0,05	0,04	17,17	0,34	101,41	213,95	19,1	16,44	33,9	0,75
5	36	Суп молочный с макаронными изделиями	3,77	6,41	118,71	16,13	25	0,04	0,11	0,45	0,26	135,12	128,78	95,18	12,96	82,24	0,33
6	37	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	1,96	1,41	44,86	8,36		0,03	0,02	3,12	0,34	7,97	102,18	5,38	6,36	18,75	0,3
7	39	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	1,89	1	56	7,75		0,07	0,05	5,86	0,84			21,04	17,17	75,21	0,57
8	51	Капуста тушеная	2,51	4,71	87,68	8,46	14	0,05	0,06	6,74	43,43	133,44	377,27	62,19	25,39	51	0,9
9	57	Картофель отварной	1,02	4,58	106,93	16,34	12	0,12	0,07	20	1,3	160,29	568,94	12,19	23,09	59,2	0,92
10	59	Картофельное пюре	2,27	6	102,36	15,03	15,6	0,09	0,09	14,87	0,99	114,83	459,13	42,75	20,88	69,05	0,7
11	61	Свекла тушеная	1,74	3,13	65,51	10,1		0,03	0,04	12,61	0,24	144,89	323,58	44,56	25,02	52,2	1,56
12	63	Завтрак зерновой с молоком	3,66	3,1	113	16,16	0,12	0,28	0,4	0,48	3,48			116,8	11,2	104,8	2,32
13	67	Каша гречневая рассыпчатая	2,83	4,42	138,65	15,54	16	0,2	0,1		1,94	98,76	176,02	11,08	92,06	138,47	3,1
14	68	Каша из пшена и риса	3,02	4,69	108,4	15,68	27	0,03	0,11	0,45	0,23	136,21	127,01	94,88	16,06	90,64	0,38
15	69	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	3,35	6,2	110,5	14,74	27	0,06	0,11	0,45	0,18	156,11	143,52	97,86	23,47	102,18	0,46
16	82	Творожная запеканка	12,05	10,41	194,07	15,67	67,5	0,05	0,27	0,55	0,41	56,33	147,34	159,92	22,76	203,65	0,59
17	84	Пудинг творожный с изюмом запеченный	10,42	9,01	202,01	15,86	59,5	0,06	0,25	0,53	0,44	56,84	182,6	156,06	23,58	195,25	0,5
18	85	Суфле творожное	10,85	9,25	206,03	20,16	69,95	0,05	0,27	0,49	0,42	54,45	136	151,87	22,17	206,33	0,67
19	93	Тефтели из рыбы	23,2	8,76	200,55	13,99	34,5	0,1	0,09	1,97	1,76	305,79	294,9	50,05	27,19	179,17	0,71
20	96	Гуляш из отварного мяса в мол. смет. соусе	16,86	8,55	159,94	5,46	5,11	0,08	0,18	3,27	4,12	534,59	349,5	82,09	34,6	190,72	0,99
21	98	Запеканка картофельная с отварным мясом	5,09	8,76	154,19	11,56	24,9	0,11	0,16	13,36	2,71	242,32	520,67	63,24	30,07	145,31	1,1
22	99	Колбаса вареная детская отварная	11,7	22,8	252	0,2		0,25	0,2		2,6	635	250	40	21	165	1,7
23	105	Печенье песочное	12,67	6,54	164,68	9,38	7,186,15	0,29	1,94	30,81	6,12	196,58	315,98	29,9	25,49	302,04	6,29
24	106	Печенье, тушеная в сметане	10,13	6,84	159,06	8,4	7	0,3	2,1	31,38	9,6	577,34	303,76	40,53	20,76	319,4	6,62
25	108	Тефтели из говядины	18,75	11,2	203,85	8,71	24,51	0,08	0,18	3,13	4,4	207	342,88	64,59	30,85	199,55	1,15
26	110	Фрикадельки мясные	15,06	11,44	175,7	8,59	0,01	0,07	0,16	1,87	4,38	209,33	314,79	57,61	26,76	183,04	0,96
27	126	Компот из ягод	0,07	0,05	36,52	8,3			1,5	0,02	0,02	0,78	9,24	2,74	0,7		0,38
28	127	Компот из свежемороженой ягод	1,3	1,25	49,35	8,19			0,01	0,23	0,14	0,08	0,24	6,92	3,31	21,47	0,12
29	128	Компот из свежих фруктов	0,04	0,04	36,48	8,63			0,97	0,03	0,03	2,6	27,21	1,79	0,87	1,07	0,24
30	133	Отвар из шиповника	0,13	0,06	24,68	5,78			52	0,05	0,05	0,46	1,96	2,36	0,64	0,64	0,12
31	136	Чай с сахаром	0,05	0,02	25,94	5,6						0,07	0,2	0,2			0,02
32	143	Пирожок с яблоками	7,06	11,06	300,81	45,73	33,5	0,11	0,09	2,6	0,88	28,36	157,67	35,5	15,07	65,37	1,37



73	235	Соус томатный	1,25	2,65	69,11	9,38	14	0,02	0,01	2,21	0,16	98,44	68,48	3,55	5,33	14,5	0,3
74	236	Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	1,9	8,9	109	7,7		0,02	0,05	7	0,4	700	315	41	15	37	0,7
75	237	Котлеты рубленые из птицы	14,81	13,02	220,68	6,89	56,7	0,07	0,13	1,46	6,36	513,66	170,25	19,44	16,76	143,5	1,48
76	238	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	8,05	9,85	133,13	3,21	149	0,05	0,3	0,36	0,16	194,23	158,52	101,74	14,46	151,69	1,32
77	239	Ряженка	2	3,2	67	8,2	30	0,02	0,13	0,3	0,1	50	146	124	14	92	0,1
78	240	Салат из овощей «витаминовый» с растительным маслом	1,14	7,15	102,04	7,8		0,03	0,03	5,08	15,58	112,12	215,65	28,22	15,76	25,43	0,91
79	241	Рыба отварная (Чир)	22,47	8,69	168,26	3	40,13	0,27	0,21	1,2	6,02	93,63	448,1	26,75	40,13	267,52	0,8
80	242	Соус польский (сливочное масло яйца, зелень петрушки, лимонная кислота)	2,6	6,1	78		140	0,03	0,09	2,7	0,2	382	69	24	6	66	0,5
81	243	Котлета мясная натуральная	15,26	10,05	168,98	8,51	0,01	0,07	0,15	1,78	4,18	516,09	300,66	58,01	27,68	175,46	0,96
82	244	Суфле картофельный с крупой (перловой)	1,25	0,57	43,54	8,28	2,8	0,05	0,03	7,46	0,53	141,56	197,82	15,14	12,13	39,14	0,43
83	245	Мясо, тушеное с картофелем по-домашнему	8,09	6,65	141,97	11,19	12	0,11	0,13	14,88	3	114,54	514,51	39,63	32,69	130,51	1,1
84	246	Морс из плодов и ягод	1,05	0,75	547,8	132,06		0,02	0,03	22,5	0,3	11,7	138,6	41,1	10,5	24	0,96
85	247	Ватрушка с ягодами	7,12	9,08	269,52	39,51	37,4	0,1	0,11	4,83	0,86	222,14	139,4	42,63	14,55	90,94	1,02
86	248	Уха из ряпушки	3,71	2,35	54,05	5,74	5,64	0,08	0,05	8,07	1,23	152,37	221,36	16,25	16,54	63,61	0,52
87	249	Компот из смеси сухофруктов	0,24	1,2	28,52	8,18			0,01	0,22	0,13	1,28	59,24	6,6	3,15	20,45	0,12
88	250	Макэрроны, запеченные с сыром	7,65	7,09	196,44	25,29	45,4	0,07	0,07	0,1	0,46	349,22	59,28	149,6	13,54	116,72	0,69
89	251	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	1,12	7,19	89,02	4,42		0,06	0,04	21,68	0,43	99,85	261,42	17,33	18,41	30,87	0,86
90	252	Борщ на мясном бульоне со сметаной	3,9	1,73	77,49	8,19	5,95	0,06	0,06	5,87	16,72	222,55	410,9	53,93	26,28	61,68	1,06
91	253	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	5,9	4,7	366	7,5	0,01	0,08	0,02		0,6	2	71	11	9	50	0,8
92	254	Каша пшенная молочная	3,22	4,7	108,2	15,41	27	0,05	0,11	0,45	0,22	136,46	133,51	96,48	16,56	96,94	0,57
93	255	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	12,39	8,56	209,18	9,76	61,21	0,02	0,05	0,16	0,16	317,39	54,52	37,7	5,46	37,11	0,2
94	256	Напиток брусничный	0,3		52	12,3			0,01	1,3	0,1	2	73	7	4	12	0,4
95	257	Икра кабачковая (балажанная) для питания детей и подростков	1,9	8,9	109	7,7		0,02	0,05	7	0,4	700	315	41	15	37	0,7
96	258	Суп рыбный из консервов (лосося или сайры)	2,34	1,1	55,98	8,39	3,2	0,05	0,05	6,6	1,28	191,91	227,37	36,91	20,63	65,69	0,53
97	259	Капуста цветная, запеченная под соусом молочным	3,91	5,29	148,69	10,74	52,67	0,11	0,14	66,6	0,69	240,37	237,19	51,76	19,84	74,63	1,55
98	260	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	14,35	19,83	352,55	22,96	55,4	0,26	0,31	0,31	2,58	1 285,58	332,6	111,44	29,34	232,14	2,01
99	261	Суп гороховый на мясном бульоне	2,93	2,51	55,78	6,9		0,13	0,04	4,65	0,55	141,19	193,34	18,21	17,51	42,16	1,07
100	262	Гренки из хлеба пшеничного	7,6	0,8	200	49,2		0,11	0,03	0,9	0,9	499	93	20	14	65	1,1
101	263	Кофейный напиток на молоке	2,29	2,52	73,97	10,75	15,6	0,02	0,1	0,47	0,25	39,47	134,18	96,05	12,92	72,96	0,15
102	264	Каша манная молочная жидкая	3,15	4,68	108,6	13,62	27	0,03	0,11	0,45	0,2	135,06	123,51	94,48	12,36	77,84	0,2
103	265	Компот из кураги	1,24	1,2	48,52	8,18		0,01	0,01	0,22	0,13	0,08	0,24	6,6	3,15	20,45	0,12

104	Салат из вареной свеклы с сыром	11,87	21,2	258,23	4,31	124,8	0,03	0,16	5,24	0,19	508,12	183,38	441,45	27,64	261,4	1,17
105	Щи на мясном бульоне со сметаной	1,61	0,72	28,01	3,72	2,8	0,03	0,03	3,98	9,22	142,97	152,34	21,58	9,86	22,49	0,32
106	Голубцы с мясом и рисом тушеные	8,37	8,27	139,64	10,27	11,4	0,05	0,1	1,16	34,13	499,66	348,73	62,86	26,46	102,71	0,88
107	Горошек зеленый консервированный	3,1	0,2	40	6,5		0,11	0,05	10	0,7	360	99	20	21	62	0,7
108	Мясо отварное (говядина)	8,26	7,49	140	8,89	0,02	0,07	0,08	3,94	2			17,49	24,43	101,21	1,52
109	Булочка школьная	8,35	3,2	286,67	55,95	18	0,15	0,07		1	456	359	22,5	16	85	1,47
110	Молоко	2,8	3,2	58	4,7	20	0,02	0,13	0,6	0,1	50	146	121	14	91	0,1
111	Пирожное	8,5	16,2	433	63,2	33,5	0,08	0,16		0,7	49	272	86	73	155	1,5
112	Пирожки запеченные с картошкой	7,48	10,21	281,52	40,02	49,4	0,13	0,13	6,23	1,14	202,54	283,52	38,52	19,2	102,67	1,15
113	Ватрушка с говядиной	7,03	8,93	330,72	56,55	37,4	0,1	0,11	0,28	0,83	220,34	151,1	39,33	14,55	68,84	1,29

Составил



Г.Н. Михайлов

Руководитель аппарата