

СОГЛАСОВАНО

Начальнику территориального
Отдела Управления Роспотребнадзора
По Ленинградской области во
Всеволожском районе



О.В. Владимирова

« 03 » 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора ГКОУ ЛО
«Всеволожская школа-
интернат»



И.О. Меркулова

Примерное десятидневное меню

(12 и старше лет, шестиразовое питание)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дети старше 12

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Дети старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
120	Молочная вермишель	200	6	9	26	207		2			180	148	23	
379	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	131		2			172	129	20	
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Завтрак			18	27	64	571		4			383	382	54	1
Завтрак 2														
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
424	Булочка домашняя	50	5	9	29	220					16	51	7	1
338	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Завтрак 2			7	10	67	386		37			62	87	33	6
Обед														
37	Салат из зеленого горошка	60	2	3	4	49		8			17	35	13	
106	Суп картофельный с рыбными	250	19	8	21	237		28	1		76	309	65	2
260	Гуляш мясной	80	1	5	5	70		6	1		15	23	11	
302	Греча отварная	110	7	7	32	227					15	157	104	4
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			34	24	105	787		42	2		171	643	229	10
Полдник														
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
338	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Полдник			12	7	58	349		36			284	241	54	5

Ужин														
143	Овощное рагу	210	5	8	21	181		55	3		86	116	50	2
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
12	Печенье	20	1	10	14	97								
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
1,01	Батон нарезной	20	2		10	48					4	13	3	
376	Чай	200			12	45					2	3	2	
Итого за Ужин			13	27	81	573		55	3		118	245	88	5
2 ужин														
10	Кисель	200			19	79		1			6		1	
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за 2 ужин			3		38	174		1			14	26	7	
Итого за день			87	95	413	2840		175	5		1032	1624	465	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Дети старше 12

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Дети старше 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из пшёна, масло	200	9	10	38	278		2			187	224	53	1
382	Какао на молоке	200	5	5	19	138		2			173	144	25	
16	Колбаса сервелат	30	4		7	77					29		22	2
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	23	93	711		4			402	409	108	4
Завтрак 2														
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
	Сырники из творога	150	22	33	33	518		1			210	319	35	1
31	Молоко сгущеное	40	3	3	22	131			29		123	88	14	
Итого за Завтрак 2			31	42	64	765		4	29		573	587	77	1
Обед														
45	Салат из свежей капусты	100	2	3	8	66		39	2		56	36	21	1
119	Суп гороховый	250	10	8	31	239		18	1		62	138	55	3
291	Плов, курица	200	23	24	38	466		8	3		56	276	61	3
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			40	36	120	975		65	6		222	569	173	11
Полдник														
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
115	Гренки	40	3		19	95					8	26	6	
341	Апельсины	200	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за Полдник			6		53	251		124			90	86	40	2

Ужин														
21	Салат из соленых огурцов	100	1	3	1	39		7			25	22	13	1
234	Котлета рыбная	100	14	8	12	175		2			64	202	30	1
128	Картофельное пюре	200	4	6	30	196		37			61	132	46	2
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
376	Чай	200			12	45					2	3	2	
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Ужин			24	26	79	657		46			178	472	124	7
2 ужин														
386	Йогурт	200	6	6	22	160								
1,01	Батон нарезной	20	2		10	48					4	13	3	
Итого за 2 ужин			8	6	32	208					4	13	3	
Итого за день			132	133	441	3567		243	35		1469	2136	525	25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Дети старше 12

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Дети старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная "Геркулес"	200	8	11	32	261		2			197	262	72	2
379	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	131		2			172	129	20	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
15	Сыр	40	9	12		144		1			400	216	20	
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			26	36	80	754		5			782	648	120	3
Завтрак 2														
338	Бананы	200	3	1	42	192					8		42	1
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
410	Ватрушка с творогом	100	16	19	53	446		1			122	207	27	1
Итого за Завтрак 2			25	26	104	754		4			370	387	97	2
Обед														
52	Икра свекольная	100	2	3	11	77		12			42	48	22	1
96	Рассольник "Ленинградский"	250	16	20	22	332		20	1		51	202	46	2
279	Тефтели мясная	150	4	7	14	132		8			39	68	16	1
309	Макароны отварные	150	6	6	37	231					15	48	9	1
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			33	37	127	976		40	1		195	485	129	9
Полдник														
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
338	Бананы	200	3	1	42	192					8		42	1
Итого за Полдник			9	1	89	411		4			34	53	58	3

Ужин														
139	Бигус с колбасой	280	5	4	18	134		109	2		136	103	53	2
377	Чай (с лимоном)	200			12	48		3			5	5	3	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Ужин			10	13	54	384		112	2		167	221	89	5
2 ужин														
46	Ацидобифин	200	4	5	6	89	1				120		15	
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за 2 ужин			7	5	25	184	1				128	26	21	
Итого за день			110	118	479	3463	1	165	3		1676	1820	514	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Дети старше 12

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Дети старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	10	11	38	296		2			232	286	106	3
382	Какао на молоке	200	5	5	19	138		2			173	144	25	
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			25	29	86	715		4			440	548	144	5
Завтрак 2														
338	Груши	200	1	1	19	84		10			38	32	24	5
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
15	Булочка сладкая	50	6	8	25	191					19	64	8	1
Итого за Завтрак 2			8	9	62	351		14			71	110	40	7
Обед														
24	Салат из свежих овощей	100	1	5	3	62		18	1		25	30	16	1
82	Борщ, кура, сметана	250	16	20	13	295		25	1		68	186	43	3
259	Жаркое по-домашнему	200	4	6	29	186		38	2		45	116	51	2
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			26	32	88	747		81	4		186	451	146	10
Полдник														
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
338	Груши	200	1	1	19	84		10			38	32	24	5
Итого за Полдник			10	7	47	295		13			286	238	58	5

Ужин														
39	Салат из консер. кукурузы	80												
223	Творожная запеканка	250	31	43	21	608		1			312	474	50	2
31	Молоко сгущеное	40	3	3	22	131			29		123	88	14	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7	9	33	241		2			182	157	26	
377	Чай (с лимоном)	200			12	48		3			5	5	3	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Ужин			46	63	117	1246		6	29		635	765	101	3
2 ужин														
386	Кефир	200	6	6	8	118		1			240	190	228	
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за 2 ужин			9	6	27	213		1			248	216	234	
Итого за день			124	146	427	3567		119	33		1866	2328	723	30

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Дети старше 12

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Дети старше 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
8	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	200	4	9	12	139		2			176	130	20	
379	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	131		2			172	129	20	
16	Колбаса вареная 30	30	4		7	77					29		22	2
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
17	Торт вафельный	50	3	13	27	248								
Итого за Завтрак			15	35	65	670		4			378	261	62	2
Завтрак 2														
338	Виноград	200	1		30	130		12			60	44	34	1
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
20	Батон нарезной 60 гр	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак 2			7		77	349		16			86	97	50	3
Обед														
74	Икра овощная	100	2	3	8	69		24	2		36	37	21	1
112	Суп куриный с вермишелью	250	17	17	23	314		19	1		44	191	40	2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	1	5	6	75		8	3		29	37	22	1
125	Картофель отварной	200	4	7	34	218		43			28	123	49	2
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			29	33	114	880		94	6		185	507	168	10
Полдник														
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
338	Виноград	200	1		30	130		12			60	44	34	1
Итого за Полдник			10	6	58	341		15			308	250	68	1

Ужин														
37	Салат из зеленого горошка	60	2	3	4	49		8			17	35	13	
210	Омлет натуральный	53	6	11	1	127					44	92	7	1
377	Чай (с лимоном)	200			12	48		3			5	5	3	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Ужин			13	23	41	426		11			92	245	56	4
Итого за день			74	97	355	2666		140	6		1049	1360	404	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Дети старше 12

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Дети старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
120	Молочная вермишель	200	6	9	26	207		2			180	148	23	
382	Какао на молоке	200	5	5	19	138		2			173	144	25	
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			21	27	74	626		4			388	410	61	2
Завтрак 2														
77	Вафли	30	1	1	23	106			2		5	11	3	
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
338	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Завтрак 2			3	2	61	272		37	2		51	47	29	5
Обед														
45	Салат из свежей капусты	100	2	3	8	66		39	2		56	36	21	1
83	Свекольник, мясо, сметана	250	3	6	21	155		27	1		56	90	39	2
264	Говядина, тушенная в сметане	100	1	13	3	136		5	1		28	26	10	
304	Рис отварной	155	4	6	39	234					9	85	28	1
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			15	29	114	795		71	4		197	356	134	8
Полдник														
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
115	Гренки	40	3		19	95					8	26	6	
338	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Полдник			10	7	48	301		36			280	228	52	4

Ужин														
37	Салат из зеленого горошка	60	2	3	4	49		8			17	35	13	
227	Рыба припущенная	100	19	1		84		2			35	255	37	1
128	Картофельное пюре	200	4	6	30	196		37			61	132	46	2
376	Чай	200			12	45					2	3	2	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Ужин			30	19	70	576		47			141	538	131	6
2 ужин														
10	Кисель	200			19	79		1			6		1	
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за 2 ужин			3		38	174		1			14	26	7	
Итого за день			82	84	405	2744		196	6		1071	1605	414	25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Дети старше 12

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Дети старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	6	9	34	242		2			178	177	36	
379	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	131		2			172	129	20	
15	Сыр	34	8	10		122		1			340	184	17	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
426	Булочка с повидлом, обсыпная	100	7	12	81	456					26	73	15	1
Итого за Завтрак			25	44	134	1026		5			717	565	88	1
Завтрак 2														
341	Апельсины	200	2		16	80		120			68	46	26	1
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак 2			8		63	299		124			94	99	42	3
Обед														
24	Салат из свежих овощей	100	1	5	3	62		18	1		25	30	16	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	6	12	117		37	1		56	64	28	1
293	Кура порционно	135	35	38	1	491					36	320	35	3
309	Макароны отварные	150	6	6	37	231					15	48	9	1
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			50	56	96	1105		55	2		180	581	124	10
Полдник														
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
341	Апельсины	200	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за Полдник			13	6	54	339		123			320	265	62	2

Ужин														
41	Салат из моркови	80	1		9	38		4	7		39	42	29	1
223	Творожная запеканка	250	31	43	21	608		1			312	474	50	2
330	Соус сметанный	20	1	2	10	62					11	13	2	
377	Чай (с лимоном)	200			12	48		3			5	5	3	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Ужин			38	53	81	974		8	7		380	575	92	4
2 ужин														
46	Ацидобиблин	200	4	5	6	89	1				120		15	
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за 2 ужин			7	5	25	184	1				128	26	21	
Итого за день			141	164	453	3927	1	315	9		1819	2111	429	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Дети старше 12

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Дети старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7	9	33	241		2			182	157	26	
382	Какао на молоке	200	5	5	19	138		2			173	144	25	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
15	Булочка сладкая	50	6	8	25	191					19	64	8	1
Итого за Завтрак			23	35	77	708		4			397	444	64	2
Завтрак 2														
338	Бананы	200	3	1	42	192					8		42	1
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак 2			14	7	80	451		3			260	219	78	2
Обед														
52	Икра свекольная	100	2	3	11	77		12			42	48	22	1
102	Суп фасолевый, мясо, сметана	250	8	7	28	212		19	1		79	208	56	3
268	Котлета мясная	100	3	5	8	85		2			32	50	8	1
128	Картофельное пюре	200	4	6	30	196		37			61	132	46	2
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			22	22	120	774		70	1		262	557	168	11
Полдник														
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
338	Бананы	200	3	1	42	192					8		42	1
Итого за Полдник			9	1	89	411		4			34	53	58	3

Ужин														
71	Помидоры порционно	50	1		2	12		13	1		11	14	10	
243	Сосиска отварная	50	6	12	1	133					18	80	10	1
139	Капуста тушеная	200	5	5	14	123		97	2		122	91	48	2
377	Чай (с лимоном)	200			12	48		3			5	5	3	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Ужин			17	26	53	518		113	3		182	303	104	6
2 ужин														
386	Кефир	200	6	6	8	118		1			240	190	228	
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за 2 ужин			11	6	37	261		1			252	229	236	1
Итого за день			96	97	456	3123		195	4		1387	1805	708	25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Дети старше 12

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Дети старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
182	Каша пшеничная жидкая, масло	200	4	9	12	139		2			176	130	20	
379	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	131		2			172	129	20	
15	Сыр	34	8	10		122		1			340	184	17	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			21	32	60	610		5			701	484	65	1
Завтрак 2														
338	Груши	200	1	1	19	84		10			38	32	24	5
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
430	Булочка "Российская"	60	6	10	30	237					40	70	10	1
Итого за Завтрак 2			8	11	67	397		14			92	116	42	7
Обед														
21	Салат из соленых огурцов	100	1	3	1	39		7			25	22	13	1
104	Суп картофельный с мясными	250	3	3	24	146		19	1		29	71	27	1
287	Голубцы ленивые	250	6	6	29	199		74	2		110	121	50	2
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			15	13	97	588		100	3		212	333	126	8
Полдник														
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
338	Груши	200	1	1	19	84		10			38	32	24	5
Итого за Полдник			12	7	57	343		13			290	251	60	6

Ужин														
67	Винегрет овощной	250	4	4	23	151		30	2		75	127	55	2
76	Сельдь с луком	60		4		109		3			6	2	2	
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
376	Чай	200			12	45					2	3	2	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
11	Пряники	30	1	1	23	101	1				9			1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Ужин			15	23	82	671	1	33	2		140	322	97	7
2 ужин														
386	Йогурт	200	6	6	22	160								
1,02	Батон нарезной	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за 2 ужин			9	6	41	255					8	26	6	
Итого за день			80	92	404	2864	1	165	5		1443	1532	396	29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Дети старше 12

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Дети старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
175	Каша "Дружба" вязкая молочная	200	7	9	34	252		2			182	196	43	1
382	Какао на молоке	200	5	5	19	138		2			173	144	25	
16	Колбаса сервелат	30	4		7	77					29		22	2
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			21	22	89	685		4			397	381	98	4
Завтрак 2														
338	Виноград	200	1		30	130		12			60	44	34	1
20	Батон нарезной	60	5		29	143					12	39	8	1
3	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Завтрак 2			7		77	349		16			86	97	50	3
Обед														
76	Сельдь с луком	45		5		95		1			3	1	1	
93	Щи по-уральски	250	4	7	16	143		34	2		64	92	42	1
277	Рулет с луком и яйцом	130	4	6	7	94		3			37	68	9	1
125	Картофель отварной	200	4	7	34	218		43			28	123	49	2
349	Компот из с/ф	200			19	77					23	8	3	1
9	Хлеб столичный	70	5	1	24	127					25	111	33	3
Итого за Обед			17	26	100	754		81	2		180	403	137	8
Полдник														
273	Молоко	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
115	Гренки	40	3		19	95					8	26	6	
338	Виноград	200	1		30	130		12			60	44	34	1
Итого за Полдник			10	6	58	341		15			308	250	68	1

Ужин														
73	Икра кабачковая	100	2	3	10	74		33			39	37	22	1
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
377	Чай (с лимоном)	200			12	48		3			5	5	3	
14	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
1,01	Батон нарезной	20	2		10	48					4	13	3	
Итого за Ужин			9	16	32	308		36			71	134	33	2
Итого за день			64	70	356	2437		152	2		1042	1265	386	18
Итого за период			990	1096	4189	31198	3	1865	108		13854	17586	4964	241
Среднее значение за период			99	109,6	418,9	3119,8	0,3	186,5	10,8		1385,4	1758,6	496,4	24,1