

УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий
обязанности директора КОУ
«Леушинская школа-интернат для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»



О.В.Астапенко

М.П.

10.01.2025г

**Примерное рекомендуемое 14-дневное меню для детей с 12 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным
пребыванием
(всесезонное, 5-разовое питание)**

Разработано :

Шеф-поваром Хайрулина Р.К.

Хайрулина Р.К.

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
5\4	Каша манная молочная с маслом	200	5,31	5,09	29,47	183,3
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
4\13	Сыр (порции)	20	5,26	5,32		70,12
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	65	4,63	0,46	32,83	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69
	Итого за 'Завтрак '	550	21,42	25,52	95,39	691,2
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,35	7,52	19,75	185,8
16/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины	100	14,37	11,82	6,41	190
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,6
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Обед '	980	33,72	36,48	137,8	1002
	Полдник					
7/12	Ватрушка со смородиной	80	5,57	6,88	38,94	237,7
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Банан	200	3	1	45,4	191
-						
	Итого за 'Полдник '	480	9,57	8,08	104,9	515,2
	Ужин					
	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61
3/8	Мясо говядины тушенное с овощами	200	15,72	15,66	21,87	289,2
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,8	38,66
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	600	23,23	16,71	79,43	552,1
	Поздник					
-	Кисло-молочный напиток	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за день		98,39	91,83	432,1	2914
	2 день					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	19,2	26,86	418,51
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,13	13,88	79,35
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	46,63	36,48	114,5	965,8
	Обед					
29/1	Салат из припущенной моркови с маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,96
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
-	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0,03	26,31
59/8	Сосиска отварная	110	10,3	16,58	0,88	194
3/3	Картофельное пюре/Капуста тушеная	180	3,97	3,57	40,93	140,2
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,7	77,35
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	96,67
	Итого за 'Обед '	960	31,21	34,89	132,6	943,8
	Полдник					
	Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,4
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,8
	Мандарины	200	1,6	0,4	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	450	4,63	2,77	67,19	302,4
	Ужин					
	Помидор	100	1,08	0,2	5,1	25,41
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,7
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,7
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Ужин '	640	23,24	23,51	92,67	702,6
	Поздник					
-	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	117

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день		114,6	98,6	431,8	3031
	3 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,38	7,41	29,16	205,6
4/13	Сыр	20	5,26	5,32		70,12
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,44	96,37
-	Хлеб пшеничный	75	4,63	0,46	32,83	167,9
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	22,5	27,78	95,6	716,5
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с чесноком и сыром, маслом	100	1,38	5,97	9,01	89,86
18/2	Суп картофельный с вермишелью	250	3,21	2,45	23,6	127,4
1/9	Мясо кур отварное	20	4,53	3,81	0,07	52,63
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,83	15,69	5,37	221,2
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,89	5,27	44,58	240,2
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,06	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	960	37,4	34,23	146,7	1021
	Полдник					
	Пряник	40	2,36	1,88	30,84	146,7
	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48
	Яблоко	200	0,8	0,8	23,2	97,36
		440	4,16	2,88	74,64	330,5
	Ужин					
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	7,45	9,03	115,3
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	12,36	8,26	4,95	141,1
8/3	Картофель запеченный	180	8,96	11,02	39,27	288,5
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,2	9,83	38,66
	Хлеб пшеничный	55	3,97	0,39	28,02	123,1
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Ужин '	675	32,67	27,6	105,6	784,3
	Поздник					
	Йогурт натуральный	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за день		102,5	98,9	430,5	2969

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,2
	Печенье	25	1,88	2,45	19,18	105,6
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,7	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	31,64	38,62	86,71	815,6
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,2
	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленный	100	22,35	21,79	0,41	287,1
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	920	32,71	29,07	140,8	938
	Полдник					
	Манник	70	4,56	5,39	39,67	221,9
-	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,1
-	Мандарин	200	1,6	0,6	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	470	11,96	12,19	67,87	420,2
	Ужин					
	Помидор свежий	100	1,08	0,2	5,1	25,41
4\9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,2
	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Ужин '	650	31,59	19,86	118,4	772,8
	Поздник					
-	Кисло-молочный напиток	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за день		119,2	111,9	399,3	3046
	5 день					
	Завтрак					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
17/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	26,42	182,82
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,6
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02
	Итого за 'Завтрак '	550	15,95	21,73	107,4	679,2
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	250	3,44	5,35	16,65	122
	Мясо говядины отварное	20	2,68	1,92	0	56,73
61/8	Субпродукты в соусе	120	12,26	3,59	5,84	103,7
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,7
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,96	105,54
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	980	35,96	23,45	132,5	867,9
	Полдник					
	Пряник	70	4,13	3,29	53,97	256,7
	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,48
	Мандарин	200	1,6	0,4	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	470	6,73	3,89	93,37	424,4
	Ужин					
51/1	Сельдь с луком	100	16,66	8,33		141,6
16/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины	100	14,37	11,82	6,41	190
1\3	Картофель отварной с зеленью	180	6,36	3,57	40,93	162,6
-	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,22
-	Хлеб пшеничный	55	3,97	0,39	28,02	123,1
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Ужин '	675	40,9	24,97	87,36	733,4
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	117
	Итого за день		105,3	80,27	428,6	2823
	6 день					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
	Творожный десерт(мексиканский флан)	150	15	20	11,79	282,5
-	Молоко сгущенное	25	1,8	2,13	13,88	79,35
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
	Яйцо отварное	50	7,62	6,9	0,42	78,48
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,7	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	42,96	37,85	90,16	868,7
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом	100	0,88	6,06	4,01	72,15
18/2	Суп картофельный с клецками	250	3,21	2,45	23,6	127,4
-	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0,03	26,31
3/8	Мясо говядины тушенное с овощами	250	19,65	19,57	27,33	361,5
6/10	Компот из смородины	200	0,15	0,05	14,92	58,14
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,7	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	970	33,41	30,92	119,4	879,5
	Полдник					
	Колбасные ,мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,01	13,05	28,01	264,8
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8
-	Банан	200	3	1	45,4	191
	Итого за 'Полдник '	500	12,09	14,07	83,24	493,6
	Ужин					
	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61
48/8	Голубцы с мясом говядины с рисом	250	15,67	16,16	16,06	269,3
	Сок	200	1	0,02	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	660	24,55	20,09	71,44	559,4
	Поздник					
-	Кисло-молочный продукт	125	3,63	4	5	72,88
	Итого за 'Поздник '	125	3,63	4	5	72,88
	Итого за день		118,1	104,8	368,6	2859
	7 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,82	7,98	34,48	233

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
4/13	Сыр(порциями)	25	6,58	6,65		87,65
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,2
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	24,7	29,6	98,63	749
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука и соленого огурца с маслом	100	1,43	6,09	10,54	100
10/2	Рассольник домашний2 со сметаной	250	2,24	5,38	15,67	117,7
	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	20,64	45,89	441,6
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,29	46,52
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Зефир	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	970	32,26	35,01	136,5	979,5
	Полдник					
	Пирожное « Барни»	80	4,72	3,76	61,68	293,4
	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48
-	Апельсины	200	0,8	0,8	23,2	97,36
	Итого за 'Полдник '	480	6,52	4,76	105,5	477,2
	Ужин					
	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61
60/8	Капуста тушенная с сосиской	250	12,18	19,79	25,81	318,9
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,83	37,88
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	630	18,33	20,54	75,56	545,3
	Поздник					
-	Кисло-молочный напиток	125	3,63	4	5	73
	Итого за 'Поздник '	125	3,63	4	5	73
	Итого за день		85,44	93,8	421,2	2824

	8 день					
--	--------	--	--	--	--	--

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,0	70,12
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
	Итого за 'Завтрак '	550	22,66	26,98	98,99	725,1
	Обед					
20/1	Салат из томатов с зеленью, маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
-	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0,03	26,31
16/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,64	36,12
46/3	Макароны отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,7
14/10	Компот из чернослива	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,7
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
	Итого за 'Обед '	1050	37,89	32,3	158,1	1059
	Полдник					
22/12	Пирог « Тигренок»	60	3,47	4,81	32,29	182,9
	Сок	200	1	0,2	20,2	77,83
-	Апельсины	200	0,8	0,8	23,2	97,36
	Итого за 'Полдник '	460	5,17	5,41	74,03	357,8
	Ужин					
-	Огурец консервированный	100	0,78	0,1	2,45	14
6/7	Горбуша запеченная в омлете	100	18,35	12,36	2,48	194,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,88
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
	Итого за 'Ужин '	660	28,24	17,51	77,73	578,4
	Поздник					
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,4	2	24,4	153,1

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день		99,75	88,98	416,8	2837
	9 день					
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	250	5,29	5,96	16,02	172,1
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
4/13	Сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35,06
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,77
-	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	35,07	188,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	580	20,23	21,65	93,76	642,1
	Обед					
29/1	Салат из припущенной моркови с чесноком с маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,65
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	9,27	68,49
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0,0	27,99
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	13,97	13,42	2,92	188,2
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,52
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,7	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	970	30,75	29,69	111,1	821,3
	Полдник					
	Печенье	80	6	7,84	61,36	337,8
	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48
-	Банан	200	3	1	191	97,36
	Итого за 'Полдник '	480	10	9,04	127,4	615,3
	Ужин					
-	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	15,6
61/8	Субпродукты в соусе	120	12,26	3,59	5,84	103,7
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11
	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	680	28,74	12,53	110,4	649,2
	Поздник					
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		95,52	79,31	450,6	2844
	10 день					
	Завтрак					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
3/6	Омлет запеченный или паровой с сосиской	200	20,95	25,71	3,66	329,3
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
1/1	Горошек зеленый	20	0,61	0,82	2,23	16,84
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,16	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	32,41	41,61	72,07	785,4
	Обед					
	Нарезка из свежих помидор	100	1,08	0,2	5,1	25,41
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	250	3,44	5,35	16,65	122
	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92		27,99
12/8	Гуляш из мяса индейки	100	14,86	15,69	5,37	221,2
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,6
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,52
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,7	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	950	34,01	32,77	136,1	962,8
	Полдник					
17/12	Булочка с вишней	80	5,91	5,92	49,15	269,3
	Сок	180	0,9	0,18	18,54	77,83
-	Мандарин	200	1,6	0,4	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	460	8,41	6,5	86,49	428,4
	Ужин					
-	Огурец консервированный	100	1,08	0,2	5,1	25,41
7/9	Картофель запеченный с фаршем из кур	250	19,88	17,75	31,19	362
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	630	27,27	18,64	95,94	648,1
	Поздник					
-	Кисло-молочный напиток	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		107,9	105,9	398,6	2941
	Завтрак 11 день					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	35,65	19,68	27,53	418,5
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,13	13,88	79,35
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,8
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,7	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	46,61	36,4	114,5	965,8
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и маслом	100	1,32	5,97	5,11	72,15
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,2
	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0	26,31
4/7	Горбуша тушеная с овощами	100	12,36	8,26	4,95	141,3
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,7	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	950	29,86	27,03	127,6	856,9
	Полдник					
	Шаньга со сметаной	50	4,54	5,83	24,63	168,7
	Сок	180	0,9	0,18	18,54	77,83
-	Мандарин	200	1,6	0,4	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	430	7,04	6,41	61,97	327,7
	Ужин					
	Помидор	100	1,08	0,2	5,1	25,41
34/8	Зразы или рулет из говядины	100	12,98	12,82	12,07	213,8
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,1
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,84	38,66
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	660	29,79	21,86	118,3	770
	Поздник					
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		119	98,87	430,4	3037
	Завтрак 12 день					
17/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено)	200	4,99	6,51	26,42	182,8

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
	Джем	20	0,05	0	7,26	27,79
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,8
-	Хлеб пшеничный	75	4,63	0,46	32,69	167,9
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	22,79	28,14	114,2	717,5
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	100	1,09	6,06	4,79	76,75
22/2	Суп- лапша на курином бульоне	250	2,43	3,83	15,8	106,2
	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0,03	26,31
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,7
40/3	Каша гречневая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,1
	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	950	38,23	34,82	160,2	1085
	Полдник					
	Печенье	70	5,25	6,86	53,69	295,6
	Чай	200	0,08	0,2	9,84	37,8
	Банан	200	3	1	45,4	191
	Итого за 'Полдник '	470	8,33	7,88	108,9	524,4
	Ужин					
	Огурец консервированный	100	0,78	0,1	2,45	14
61/8	Субпродукты в соусе	120	12,26	3,59	5,84	103,7
1/3	Картофель отварной с зеленью	180	3,47	3,95	28,64	162,6
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,96	105,5
-	Хлеб пшеничный	60	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Ужин '	700	23,23	8,55	108,7	597,5
	Поздник					
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
	Итого за 'Поздник '	125	5,13	1,88	7,38	69,53
	Итого за день		91,36	74,83	502,3	2994
	Завтрак 13 день					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,65	0	87,65
	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	550	33,54	39,68	62,93	741,1
	Обед					
51/1	Сельдь с луком, маслом растительным	100	16,66	8,33	0	141,6
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	15,4	120,6
	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92		27,99
3/8	Мясо кур тушенное с овощами	250	19,65	19,57	27,33	361,5
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,68
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	920	48,74	36,4	104,5	933,5
	Полдник					
22/12	Пирог Тигренок	80	4,62	6,42	43,05	243,5
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48
	Яблоко	200	0,8	0,8	23,2	97,36
	Итого за 'Полдник '	480	6,42	7,42	86,85	427,4
	Ужин					
	Огурец свежий	100	0,78	0,1	2,45	15,61
60/8	Капуста тушенная с сосиской	250	12,18	19,79	25,81	318,9
	Чай	200	0,08	0,2	9,84	37,8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Ужин '	650	19,65	20,78	83,9	584
	Поздник					
	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,7
-	Йогурт	125	5,8	1,88	7,38	69,53
	Итого за 'Поздник '	155	7,38	4,82	30,39	196,2
	Итого за день		115,7	109,4	368,5	2882

	14 день					
--	---------	--	--	--	--	--

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
27/12	Блины с маслом	200	14,38	14,84	75,09	489,5
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,13	13,88	79,35
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	565	30,65	35,98	153,1	1051
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54
22/2	Суп лапша на курином бульоне	250	2,43	3,83	15,8	106,2
	Мясо кур отварное	20	4,53	3,81	0,07	52,63
4/8	Плов из перловой крупы с мясом говядины	250	18,5	20,64	45,89	441,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	19,76	87,6
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '	880	29,23	24,73	126,3	827,2
	Полдник					
19/12	Коржик молочный	70	4,71	6,95	44,57	255,8
	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,48
	Апельсин	200	0,8	0,8	23,2	97
	Итого за 'Полдник '	430	4,57	2,01	64,33	285,46
	Ужин					
	Огурец консервированный	100	0,78	0,1	2,45	14
6/9	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,25	10,12	34,53	279,1
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	38,7
	Итого за 'Ужин '	600	20,72	11,12	91,64	542,6
	Поздник					
	Кисломолочный напиток	125	3,63	4	5	72,88
	Итого за 'Поздник '	125	3,63	4	5	72,88
	Итого за день		95,99	94,28	475,7	3096

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 12 лет и старше. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в образовательных учреждениях) Режим питания: 5-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	120	125	130	130	95	120	135	120	80	140	120	120	120	120	130	1685	120,4		
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	200	202	211	191	208	200	205	200	202	190	180	180	220	211	2801	202,1		
Мука пшеничная	20	8	66	17	13	10	18	45	59	11	29	8	69	12	8	371	22,1	6,5	32,5
Крупы, бобовые	50	50	68	103	26	84	31	24	12	5	32	53	51	154	44	736	49,0	2,6	5,1
Макаронные изделия	20	61			61				61			61			20	265	21,5	-1,1	-5,4
Картофель	187	60	317	68	241	168	317	259	86	292	299	213	143	172	221	2854	184,8	16,8	9
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	259	356	346	348	359	422	262	420	634	359	232	539	238	342	5115	365,3	45,3	14,2
Фрукты свежие, ягоды	185	170	175	150	191	200	195	170	239	150	175	205	170	200	200	2590	185		
Сухофрукты	20	20		20	5	32	13	21		20	14	23	20	20	20	227	20,1	-3,8	-18,8
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		
Мясо 1-й категории	78	172	59	70	118	86	104	100	61	114	83	77	74	85	85	1288	78,0	14	17,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40		143					143				143				428	40,8	-9,4	-23,5

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	53	55	55	55	55	60	55		55	55	55	55	69	115	69	810	57,8	4,8	9,1
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	77		132	137		80	117	88	112		137		188			990	72,7	-6,3	-8,2
Молоко	350	245	301	558	237	295	494	409	365	348	269	300	290	294	505	4908	350,0		
Кисломолочная пищевая продукция	180	230	230		230	230		220	230	230	230	230	230	230		2520	180		
Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	128,7		15,6	152,0			100				171,6	100	150		866	59,0	-1,0	-1,0
Сыр	15	30		30			35		30		34	30			30	817,9	15,0		
Сметана	10	15		8	11	5	23	22	10	5	10	4		25		138	9,8	-0,2	-1,6
Масло сливочное	35	40	28	34	49	32	26	35	24	36	29	43	34	32	33	475	33,9	-1,1	-3,2
Масло растительное	18	14	20	16	22	27	27	29	28	27	15	14	18	21	16	294	20,2	2,2	12,4
Яйца	40	52	35	23	107	18	31	29	54	90	11	30	11	16	48	554	39,6		
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	35	34	32	33	23	43	43	34	34	25	36	37	32	69	26	501	35,8	0,8	2,3
Кондитерские изделия	15			50		50		60					50			210	15		
Чай	2		1	2	1	1	1	1	2	1	2		1	1	1	15	1,1	-0,9	-46,4
Какао-порошок	1,2		2		4,6		4			2			4		4	20,6	1,5	0,3	22,9
Кофейный напиток	2	2				2			2			2		2		10	0,7	-1,3	-64,3
Крахмал	4	10						8		2	8	8			2,3	38,2	2,7	-1,3	-31,9
Соль пищевая поваренная йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5		
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28			

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.
 Для детей 12 лет и старше. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 (пребывание в образовательных учреждениях) Режим питания: 5-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Белки, г	90	124	135	138	101	100	136	136	121	118	122	133	126	102	114	1707	121,9	135
в т.ч.жив., г		85	88	96	60	59	95	98	74	79	82	90	79	54	75	1113	79,5	
Жиры, г	92	111	93	110	112	95	117	110	108	120	120	109	97	93	104	1498	107	116
в т.ч. раст., г		20	26	22	29	32	32	36	35	33	20	21	26	27	22	380	27,2	
Углеводы, г	383	370	378	410	340	426	356	410	375	341	363	372	386	455	350	5328	381	100
Моно- и дисахара, г		146	118	179	121	195	144	187	146	147	151	143	146	181	129	2133	152,3	
Крахмал, г		223	260	231	218	230	212	222	229	193	212	229	240	274	221	3194	228,2	
Пищевые волокна, г		28	34	33	30	32	34	28	29	37	31	28	38	30	33	446	31,8	
Витамин В1, мг	1,4	0,9	1,6	1,2	1	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,2	1,3	1,3	1	1	16,4	1,2	84
Витамин В2, мг	1,6	1,9	2,9	2	1,8	1,7	2	3,1	1,9	2,3	2	3	1,8	1,5	1,9	29,8	2,1	133
Витамин С, мг	70	51	234	49	138	59	200	83	107	117	153	79	122	54	79	1523	109	155
Витамин А, мкг		1024	5229	3147	966	2080	3321	4955	1010	1360	2057	4056	2940	853	1996	34994	2500	
Витамин Е (ток.экв), мг		15	18	16	17	20	20	22	21	19	16	15	19	16	15	248	18	
Са, мг		1344	975	1397	830	905	1402	1158	1347	1272	1364	1323	975	885	1333	16510	1179	
Р, мг		1769	1880	1952	1448	1525	1875	1865	1686	1869	1834	1968	1738	1466	1755	24631	1759	
Mg, мг		380	432	500	366	451	444	425	393	427	399	426	435	421	408	5907	422	
Fe, мг		19	27	21	21	20	22	25	19	26	20	27	24	20	25	315	23	
Калорийность, ккал	2720	2914	3031	2969	3046	2823	2859	2824	2837	2844	2941	3037	2994	2882	3096	40801	2914	102