

Директор МБОУ СОШ № 61
А. Н. Гончаров

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат общественного питания»



А. Н. Гончаров

«17» Октября 2018 года

Примерное 12-тидневное (двухнедельное) всесезонное меню для питания детей от 11 лет и старше в общеобразовательных учреждениях*

*Разработано с учетом:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.4.5.2409-08»



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
порционно	*Яблоко свежее	60	0,24	0,24	0,24	0,00	5,88	27,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/2004	*Бутерброд с повидлом	40	1,26	1,18	4,23	0,00	21,20	124,19	4	1,4	3,3	0,27	20	22,5	0,05	0,07	0,1	
413/2004	*Сосиски отварные	100	9,90	9,90	17,93	0,00	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0	0,4	0,1	0	
516/2004	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0	
685/2004	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за прием		20,40	12,89	28,14	1,08	93,05	711,44	58,41	33,71	189,8	3,34	35,26	51,32	1,71	0,34	0,1	
	Обед																	
101/2004	*Икра кабачковая	100	1,23	1,23	4,84	0,00	7,92	83,05	32,93	13,38	30,87	0,82	0	0	0	0,03	9,88	
148/2004	*Суп-лапша домашняя	250	2,74	0,79	3,92	0,26	13,04	101,07	19,57	8,07	34,67	0,5	19,35	235,53	0,42	0,03	0,6	
487/2004	*Птица отварная	100	25,84	25,81	18,52	0,00	0,24	271,01	21,76	22,35	173,5	1,64	30,67	61,33	0,47	0,08	1	
463/1996	*Каша гречневая рассыпчатая	180	9,04	0,05	6,92	2,35	43,07	290,34	21,87	138,7	204,9	4,79	25,2	29,81	0,65	0,27	0	
66/2003	*Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	200	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		43,79	30,16	36,04	3,26	120,17	1015,64	119,2	200	494,7	9,59	75,22	490,37	2,71	0,6	211,5	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
96/2004	*Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
139	Пудинг творожно-манный	200	24,80	23,43	17,19	3,17	21,85	344,84	264,7	37,48	310,4	1,09	115	130,1	1,96	0,09	0,8	
порционно	Сгущенное молоко	10	0,72	0,72	0,85	0,00	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1	
686/2004	*Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	13,85	55,73	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за прием		29,39	26,45	23,66	3,47	64,23	590,08	305,8	51,01	366,1	1,97	148,7	167,79	2,32	0,26	2,02	
	Обед																	
78/2004	*Икра свекольная	100	1,72	0,40	7,94	7,94	9,39	118,04	32,44	17,52	39,96	1,11	0	1,54	3,63	0,02	3,27	
139/2004	*Суп картофельный с бобовыми	250	5,59	0,17	3,68	0,55	17,79	134,31	33,4	30,53	78,26	1,82	12	224,41	0,27	0,18	4,7	
551/2004	*Гренки из пшеничного хлеба	15	1,76	1,76	0,93	0,00	12,55	63,06	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	
325/1996	*Котлета рыбная любительская (минтай)	100	9,32	9,84	3,38	2,01	5,08	118,00	38,78	33,16	136,1	0,71	15,6	421,98	1,02	0,07	0,78	
518/2004	*Картофель отварной	180	3,47	0,05	5,02	0,68	26,24	171,69	18,16	37,3	95,78	1,47	25,2	33,75	0,24	0,15	7,2	
ТТК № Н-10	*Компот из изюма с витамином С	200	0,33	0,00	0,00	0,00	25,12	97,90	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	49	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		26,45	14,49	22,51	11,54	122,45	842,72	133,7	132,6	397,5	6,32	52,8	681,97	5,59	0,7	64,95	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
11/2004	*Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	50	5,85	4,09	6,09	0,00	12,56	126,41	77,59	7,18	69,31	0,3	11,5	21,5	0,08	0,1	0,02	
518/2004	*Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (км)	250	9,45	3,40	11,58	3,36	42,51	318,34	172,7	75,88	266,4	1,88	35,05	39,82	0,93	0,2	0,27	
ТТК 692/04	Кофейный напиток*	200	2,73	2,90	2,82	0,00	13,36	87,31	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
58(330)/1986	*Язычок слоеный	43	2,69	2,86	7,90	0,00	18,47	157,27	7,39	3,84	22,46	0	0,03	0	0	0,03	0	
	Итого за прием		22,04	13,25	28,62	3,60	93,58	728,00	370,6	108,5	468,1	3,08	58,58	83,52	1,29	0,4	0,81	
	Обед																	
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,40	0,00	10,02	10,03	9,00	135,69	18,92	19,7	44,6	0,7	0	372,15	4,57	0,05	3,33	
124/2004	*Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,17	3,37	0,20	8,21	74,21	37,1	18,18	42,33	0,7	12	224,91	0,2	0,05	12,1	
порционно	*Сметана	5	0,24	0,26	1,32	0,00	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02	
189/2001	*Шницель из птицы припущенный	100	15,24	15,24	12,44	0,00	11,31	215,99	44,08	17,38	136,9	1	34,85	35,4	0,22	0,14	1,83	
511/2004	*Рис отварной	200	4,86	0,07	6,88	0,68	47,74	280,83	21,44	33,26	102,6	0,78	36	40,5	0,38	0,04	0	
699/2004	*Напиток апельсиновый	200	0,19	0,00	0,04	0,04	23,42	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
порционно	*Батон "Рябинушка"	25	1,90	1,90	1,00	0,00	13,55	68,09	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	
	Итого за прием		27,55	17,64	35,44	11,31	123,57	938,99	147	105,9	383,5	4,49	88,85	685,72	5,86	0,45	22,56	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: всесезонное

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
23/1997	*Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,68	0,00	0,00	35,24	100	5,5	60	0,07	10,5	0	0	0	0,04	
118/2001	*Омлет с зеленым горошком(запеченный)	200	12,91	12,53	14,67	0,08	6,30	211,74	137,9	25,54	220,2	2,11	145,6	274,93	0,62	0,09	1,96	
630/1996	*Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	102,2	40,19	79,69	0,75	6,24	36,9	0,45	0,05	9,27	
695/1996	*Ватрушка с повидлом	50	2,88	0,22	1,10	1,12	29,50	140,45	8,48	5,29	25,22	0,55	1,5	2,6	0,74	0,04	0,04	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
	Итого за прием		22,25	19,11	21,11	1,25	67,85	548,80	348,5	76,52	385,1	3,47	163,8	314,43	1,82	0,31	11,31	
	Обед																	
78/2004	*Икра морковная	100	1,57	1,33	7,94	7,87	8,25	113,47	25,64	28,38	48,11	0,63	0	1540	3,86	0,04	2,52	
132/2004	*Рассольник Ленинградский	250	2,05	0,17	3,83	0,38	12,89	98,42	31,72	22,34	60,32	0,82	13,2	225,51	0,25	0,07	6,7	
порционно	*Сметана	7	0,17	0,18	0,92	0,00	0,23	10,04	5,42	0,55	3,71	0,01	4,2	7,49	0,02	0	0,01	
160/2001	*Голубцы мясные ленивые в сметанном соусе 100/30	130,00	5,06	4,11	9,63	2,11	5,97	254,00	89,23	14,61	69,8	0,58	4,07	13,26	1,01	0,04	8,26	
520/2004	*Картофельное пюре	180	3,68	0,83	5,32	0,62	24,06	165,25	49,21	34,43	101,6	1,28	18,36	38,91	0,22	0,14	12,45	
ТТК № Н-12	*Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,00	0,00	0,00	0,00	31,89	121,18	0,52	0	0	0,05	0	0	0	0	49	
порционно	*Батон "Рябинушка"	40	3,04	3,04	1,60	0,00	21,68	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0,17	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		17,55	9,66	29,60	11,34	114,98	929,31	212,2	114,4	331	4,55	39,83	1825,5	5,77	0,51	78,94	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
10/2004	*Бутерброд горячий с сыром 60	50	6,96	7,40	8,78	0,00	12,36	155,08	183,8	9,97	109,4	0,13	41	76,79	0,13	0,08	0,06	
257/1996	*Каша манная молочная с маслом сливочным 150/5	200	6,85	2,86	7,22	0,43	33,38	230,36	117,4	18,89	110,5	0,52	27,1	50,32	0,71	0,07	0,5	
порционно	*Йогурт порционный (125 г)	125	3,75	5,13	3,13	0,00	13,75	99,50	155	18,75	118,8	0,13	12,5	12,5	0	0,04	0,75	
686	*Чай ягодный	200	0,28	0,10	0,08	0,05	14,32	58,04	3,56	2,7	2,87	0,15	0	0	0	0	8	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
порционно	*Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Итого за прием		21,00	17,00	20,31	0,78	93,01	645,80	468,5	62,05	381,1	1,91	80,6	139,86	1,18	0,32	9,31	
	Обед																	
62/1997	*Салат из белокочанной капусты	100	1,55	0,13	5,08	5,07	9,39	92,10	48,08	16,86	31,56	0,62	0	202,37	2,32	0,03	36,01	
111/2004	*Борщ сибирский	250	3,60	0,27	3,17	0,31	15,32	146,00	74,47	29,99	89,01	1,71	16	219,73	0,23	0,07	6,6	
порционно	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0,01	
481/97	*Фрикадельки в соусе 55/50 (ф)	120	7,42	6,22	16,78	7,05	10,96	272,00	106,5	13,63	89,1	0,66	0,03	91,43	3,28	0,05	1,07	
541/2004	*Рагу из овощей (3-й вариант)	180	2,87	0,57	6,72	0,33	15,45	139,27	44,15	28,15	63,97	1,02	21,95	504,01	0,36	0,08	15,18	
700/2004	Напиток "Ягодка" из свежих ягод	200	0,09	0,00	0,04	0,04	22,47	89,14	3,1	2,61	1,91	0,17	0	0	0,2	0	1,2	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за прием		19,26	9,61	33,89	13,05	96,69	866,07	287,1	101	309,8	4,96	40,97	1023,1	6,68	0,4	60,07	

* С 1 марта блюдо ТК 62/1997 заменяется на Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука ТК №28/1

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: шестой
 Неделя: первая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
96/2004	*Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
ТТК №4/9	Плов из мяса кур*	250	20,11	16,60	17,83	3,68	46,01	433,42	25,92	50,06	230,8	2,04	37,8	404,8	2,13	0,1	1,67	
686/2004	*Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,05	0,06	13,88	56,08	3,21	0,83	1,53	0,08	0	0,16	0,02	0	1,28	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		24,70	18,96	26,69	4,10	86,30	695,28	42,03	64,99	282,7	3,31	77,8	450,26	2,67	0,28	2,95	
	Обед																	
16/2003	*Салат "Бурячок"	100	1,07	0,00	14,77	14,77	5,42	161,88	27,43	16,41	31,37	0,96	0	2,64	6,69	0,02	7,06	
171/04	*Суп-пюре из картофеля	250	3,47	1,21	4,66	0,45	19,31	137,48	58,67	26,49	88,63	0,94	16,56	133,56	0,26	0,1	7,9	
387/1996	*Печень куриная по- строгановски	100	14,65	15,11	11,32	6,04	2,84	172,67	14,07	2,77	11,11	0,14	6,75	26,4	2,77	0,01	0,34	
517/2004	*Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,70	0,55	7,43	0,67	31,31	222,26	27,17	16,97	59,66	0,95	25,92	451,35	0,95	0,07	1,54	
Н-18	*Кисель из кураги с витамином С	200	0,97	0,00	0,05	0,06	33,17	139,94	31,22	17,9	30,8	0,6	0	116,6	1,1	0,01	49,31	
порционно	*Батон "Рябинушка"	35	2,66	2,66	1,40	0,00	18,97	95,33	0	0	0	0	0	0	0	0,15	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		30,50	19,53	40,00	22,35	121,04	987,57	169,1	94,64	269	4,76	49,23	730,85	12,18	0,41	66,15	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: первый
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
522/2004	Колбасные изделия отварные	100	11,52	0,00	15,54	0,00	1,50	191,64	26,1	18,7	151,3	1,36	6	10	0,3	0,17	0	
516/2004	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0	
685/2004	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
87/1996	*Манник	75	8,45	1,52	5,51	0,83	63,55	342,85	36,08	13,2	79,56	0,93	33,42	59,83	1,18	0,09	0,07	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		29,64	3,09	26,93	2,03	133,96	910,87	92,09	53,91	321,9	4,31	54,68	98,75	2,88	0,45	0,07	
	Обед																	
17/2004	*Салат из соленых огурцов с луком	100	0,84	0,00	5,00	5,00	2,69	61,87	22,81	13,17	27,68	0,59	0	4,05	2,31	0,02	5,44	
139/2004	*Суп картофельный с бобовыми	250	5,59	0,17	3,68	0,55	17,79	134,31	33,4	30,53	78,26	1,82	12	224,41	0,27	0,18	4,7	
551/2004	*Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	1,17	0,62	0,00	8,37	42,04	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0	
487/2004	*Птица отварная	100	25,84	25,81	18,52	0,00	0,24	271,01	21,76	22,35	173,5	1,64	30,67	61,33	0,47	0,08	1	
512/2004	*Рис припущенный	180	4,37	0,05	5,09	0,62	44,14	247,75	19,21	30,68	92,15	0,72	25,2	28,35	0,32	0,04	0	
ТТК № Н-12	*Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,00	0,00	0,00	0,00	31,89	121,18	0,52	0	0	0,05	0	0	0	0	49	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		41,31	28,72	34,07	6,53	125,98	990,65	108,2	110,8	419	6	67,87	318,44	3,78	0,53	60,14	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: второй
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
96/2004	*Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
139	Пудинг творожно-манный	200	24,80	23,43	17,19	3,17	21,85	344,84	264,7	37,48	310,4	1,09	115	130,1	1,96	0,09	0,8	
ТТК № С-1	Сгущенное молоко	10	0,72	0,72	0,85	0,00	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1	
686	*Чай ягодный	200	0,24	0,05	0,06	0,05	13,99	55,65	1,98	1,35	1,44	0,1	0	0	0	0	4	
порционно	*Батон "Рябинушка"	25	1,90	1,90	1,00	0,00	13,55	68,09	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за прием		29,01	26,14	22,97	3,46	61,69	572,03	305,5	51,62	366,8	1,99	139,2	157,5	2,31	0,24	4,9	
	Обед																	
3-6	*Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,81	0,11	4,27	4,26	8,91	85,07	43,4	17,55	36,63	0,63	0	176,97	1,97	0,04	31,67	
110/2004	*Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	0,28	3,34	0,17	11,69	86,95	36,65	19,66	44,15	0,96	12	224,51	0,2	0,04	7,5	
порционно	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0,01	
501/2003	Котлеты "Детские"	100	12,82	13,50	26,59	6,01	11,71	337,13	19,59	16,86	130,5	1,48	30	52	3,04	0,29	0,4	
463/1996	*Каша гречневая рассыпчатая	180	9,04	0,05	6,92	2,35	43,07	290,34	21,87	138,7	204,9	4,79	25,2	29,81	0,65	0,27	0	
66/2003	*Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	200	
порционно	*Батон "Рябинушка"	35	2,66	2,66	1,40	0,00	18,97	95,33	0	0	0	0	0	0	0	0,15	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		30,82	16,73	43,83	13,44	134,14	1090,45	148,5	210,7	469,7	9,7	70,2	652,34	7,04	0,85	239,6	

* С 1 мрата блюдо Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком ТК 3-6 заменяется на Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом ТК №24/1

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: третий
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
23/1997	*Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	4,02	0,00	0,00	52,86	150	8,25	90	0,11	15,75	0	0	0	0,06	
96/2004	*Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
порционно	*Йогурт порционный (125 г)	125	3,75	5,13	3,13	0,00	13,75	99,50	155	18,75	118,8	0,13	12,5	12,5	0	0,04	0,75	
35/2003	*Каша "Дружба" с маслом	250/5	8,52	3,56	8,52	1,30	49,28	312,91	142,6	49,43	196,2	1,14	29,44	55,52	0,27	0,15	0,63	
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,45	1,41	0,00	20,30	95,42	85,89	28,71	65,25	0,53	6	28	0,3	0,04	6,26	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
	Итого за прием		19,94	16,44	25,52	1,30	99,72	708,46	535,8	105,1	473,2	1,92	103,7	141,02	0,67	0,35	7,7	
	Обед																	
52/2004	*Салат картофельный	100	1,88	0,00	13,53	15,37	14,35	191,23	14,02	19,82	53,67	0,82	0	2,65	6,72	0,08	7,74	
132/2004	*Рассольник Ленинградский	250	2,05	0,17	3,83	0,38	12,89	98,42	31,72	22,34	60,32	0,82	13,2	225,51	0,25	0,07	6,7	
порционно	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0,01	
64/2003	*Колбаски Витаминные	100	17,22	17,22	15,89	4,50	2,99	224,43	23,76	23,69	137,4	1,34	30,08	201	3,01	0,09	1,06	
534/2004	*Капуста тушеная	180	4,21	0,25	4,34	0,22	17,16	131,78	108,8	35,42	73,72	1,41	25,2	106,59	0,33	0,06	32,81	
Н-14/1	*Напиток из свежих яблок с витамином С	200	0,07	0,00	0,07	0,08	23,11	89,88	3,38	1,53	1,88	0,44	0	1	0,04	0	49,78	
порционно	*Батон "Рябинушка"	40	3,04	3,04	1,60	0,00	21,68	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0,17	0	
порционно	*Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0	
	Итого за прием		30,91	20,81	40,34	20,97	104,03	919,54	197,8	119,6	385	6,19	71,48	542,45	10,86	0,54	98,09	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: четвертый
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
2/2004	*Бутерброд с повидлом	40	2,05	1,93	4,35	0,00	31,22	170,34	4,8	2,1	3,65	0,4	29,5	32,65	0,05	0	0,15	
29/2004	*Омлет с капустой (запеченный)	200	17,08	16,65	20,09	0,30	14,12	308,43	125,2	33,91	279,4	3,34	209,5	369,4	0,9	0,14	6,32	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
685/2004	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		20,82	20,10	25,28	0,35	68,88	582,78	130,3	36,01	283	3,77	239	402,05	0,95	0,23	6,47	
	Обед																	
16/2003	*Салат "Бурячок"	100	1,07	0,00	14,77	14,77	5,42	161,88	27,43	16,41	31,37	0,96	0	2,64	6,69	0,02	7,06	
124/2004	*Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,17	3,37	0,20	8,21	74,21	37,1	18,18	42,33	0,7	12	224,91	0,2	0,05	12,1	
порционно	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0,01	
ТТК 2108	*Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	100	15,01	15,80	5,02	1,02	7,68	134,91	42,5	41,24	200,9	1,03	35,58	62,07	0,83	0,11	0,65	
516/2004	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0	
ТТК № Н-15	*Компот из кураги с витамином С	200	0,96	0,00	0,05	0,06	26,90	113,97	28,11	17,9	24,9	0,6	0	116,6	1,1	0,01	49,31	
58(330)/1986	*Язычок слоеный	42	2,63	2,80	7,72	0,00	18,04	153,61	7,22	3,75	21,94	0	0,03	0	0	0,03	0	
порционно	*Батон "Рябинушка"	25	1,90	1,90	1,00	0,00	13,55	68,09	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	
порционно	*Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Итого за прием		31,07	20,85	37,56	17,14	123,65	976,54	174	117,5	407,3	5,09	65,87	440,44	10,15	0,42	69,12	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
ТТК № Б-3	*Бутерброд с сыром и маслом	60	5,58	5,58	10,10	0,00	12,05	159,83	147,9	8,04	89,86	0,12	60,1	69,23	0,13	0,1	0,1
302/2004	*Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200/5	255	8,61	3,64	8,65	0,72	44,76	300,52	175,1	39,41	264,1	1,03	36,9	67,98	0,89	0,14	0,65
порционно	*Яблоко свежее	150	0,60	0,60	0,60	0,00	14,70	69,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0
686	*Чай ягодный	200	0,26	0,00	0,09	0,07	14,62	58,43	3,65	2,26	2,61	0,08	0	1,7	0,03	0	0,6
порционно	*Батон "Рябинushка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за прием			17,89	11,34	20,48	1,03	103,65	681,36	333,6	59,11	388,1	2,01	97	139,11	1,34	0,36	1,35
Обед																	
ТТК 9/1	Салат из капусты с яблоком и морковью	100	1,22	0,00	9,87	9,87	8,20	128,33	40,46	13,33	31,03	0,58	0	4,68	4,49	0,03	27,6
168/2004	*Суп-пюре из разных овощей	250	3,07	1,31	5,01	0,25	13,81	116,13	71,56	24,22	77,58	0,77	27,6	332,6	0,26	0,08	7,54
551/2004	*Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	1,17	0,62	0,00	8,37	42,04	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0
422/1996	*Тефтели 1 вариант 100/30	130,00	8,37	7,97	11,89	7,04	10,27	205,00	14,53	11,97	81,01	1,17	0	61,54	3,35	0,06	0,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,03	0,03	4,92	0,64	23,72	158,06	18,56	32,17	82,31	1,29	21,2	43,97	0,22	0,14	12,8
ТТК № Н-16	*Напиток лимонный с витамином С	200	0,13	0,00	0,01	0,02	21,79	86,70	6,14	1,64	3	0,14	0	0,32	0,03	0	51,5
порционно	*Батон "Рябинushка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за прием			20,60	12,77	33,77	18,06	109,10	856,65	158,3	92,72	306,5	4,74	48,8	443,31	8,63	0,53	100

* С 1 марта блюдо Салат из капусты с яблоком и морковью ТТК 9/1 заменяется на Салат из отварного картофеля с морской капустой репчатым луком и растительным маслом ТК №Н14/1

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
2/2004	*Бутерброд с повидлом	30	0,95	0,89	3,17	0,00	15,90	93,14	3	1,05	2,48	0,2	15	16,88	0,04	0,05	0,08	
ТТК №291	"Колобки" куриные - 2	100	14,21	12,43	11,07	1,83	15,36	221,00	25,87	15,56	120,8	1,21	28,65	48,7	1,15	0,07	1,24	
518/2004	*Картофель отварной	180	3,47	0,05	5,02	0,68	26,24	171,69	18,16	37,3	95,78	1,47	25,2	33,75	0,24	0,15	7,2	
686/2004	*Чай с лимоном	200/15/7	0,23	0,00	0,05	0,06	13,78	54,84	1,98	0,47	0,86	0,06	0	0,09	0,01	0	0,72	
порционно	*Батон "Рябинушка"	15	1,14	1,14	0,60	0,00	8,13	40,85	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0	
	Итого за прием		19,99	14,50	19,91	2,57	79,40	581,52	49	54,37	219,9	2,95	68,85	99,41	1,43	0,33	9,23	
	Обед																	
ТТК 26/1	Салат из свеклы с курагой	100	2,14	0,11	6,66	4,26	17,48	147,00	43,4	17,55	36,63	0,63	0	176,97	1,97	0,04	31,67	
140/1996	*Суп картофельный с сайрой	250	5,82	4,24	6,54	2,65	14,91	146,03	17,15	22,64	55,7	0,9	0	184,9	1,15	0,09	7,84	
63/2003	*Фрикадельки из курицы	100	13,27	15,02	12,50	0,00	6,79	191,35	18,39	15,33	96,54	0,84	17,86	56,01	0,34	0,07	0,79	
36/2003	*Рис припущенный с овощами	180	4,39	0,11	6,40	3,35	43,40	257,01	49,37	57,99	123,4	1,19	12,96	152,96	1,9	0,07	7,83	
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,97	0,00	0,05	0,06	33,17	127,00	31,22	17,9	30,8	0,6	0	116,6	1,1	0,01	49,31	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		30,51	21,76	31,32	10,68	133,46	1021,05	170	145,5	390,5	5,34	30,82	687,73	6,88	0,46	97,44	