

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "Кильдинская ООШ"  
 \_\_\_\_\_ Е.Н. Смирнова

### ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразового горячего питания(завтрак, обед)  
 обучающихся в МБОУ "Кильдинская ООШ"

День: **понедельник**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория:

**с 12 до 18 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
204*	Макаронные изделия отварные с сыром	210/30	13.39	11.34	46.5	396	0.087	0	0.17	2.1	209.4	164.8	20.18	1.98
376*	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60.00		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
338*	Фрукты свежие(Апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.08	0.20	0.00	17.00	13.00	0.30
ПР*	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.75	1.45	30.45	131.00	0.05							
	<b>ВСЕГО, завтрак</b>		<b>18.04</b>	<b>12.99</b>	<b>85.05</b>	<b>630.00</b>	<b>0.18</b>	<b>60.00</b>	<b>0.25</b>	<b>2.30</b>	<b>220.50</b>	<b>184.60</b>	<b>34.58</b>	<b>2.28</b>
70*	Овощи натуральные соленый огурец	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	3.50	0.00	0.70	23.00	24.00	14.00	0.60
102/1*	Суп гороховый	300	6.60	6.30	19.80	178.00	0.27	7.00	0.00	2.88	51.20	105.70	42.60	2.46
268/1*	Биточки мясн. (оленина)	110	15.57	14.39	15.10	278.00	0.08	0.34	0.05	0.93	43.10	189.00	55.80	2.80
304*	Рис отварной	200	4.89	7.17	48.89	278.00	0.03	0.00	0.00	0.80	1.82	81.30	21.78	0.70
350*	Кисель из ягод(черная смородина)	200	0.13	0.05	24.54	117.00	0.08	2.16	0.00	0.20	14.40	8.30	3.90	0.06
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	30	2.00	0.30	15.40	68.00								
	<b>ВСЕГО, обед</b>		<b>29.99</b>	<b>28.31</b>	<b>125.43</b>	<b>929.00</b>	<b>0.48</b>	<b>13.00</b>	<b>0.05</b>	<b>5.51</b>	<b>133.52</b>	<b>408.30</b>	<b>138.08</b>	<b>6.62</b>
	<b>ИТОГО, за день</b>		<b>48.03</b>	<b>41.30</b>	<b>210.48</b>	<b>1559.00</b>	<b>0.66</b>	<b>73.00</b>	<b>0.30</b>	<b>7.81</b>	<b>354.02</b>	<b>592.90</b>	<b>172.66</b>	<b>8.90</b>
	<b>Норматив</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
	Должно быть		54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.90	720.00	1080.00	180.00	10.20
	Отклонение		88.9%	74.8%	91.6%	95.8%	78.2%	173.8%	55.6%	113.3%	49.2%	54.9%	95.9%	87.3%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	23.2%	34.2%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.86	4.38
От общей калорийности	12.6%	24.6%	55.4%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.67

День: **вторник**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222/18*	Пудинг из творога	200/20	20.10	18.90	61.90	570.00	0.13	0.80	0.12	1.60	338.00	375.00	50.40	1.52
377*	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
338*	Фрукты свежие(Мандарин)	100	0.80	0.20	7.20	38.00	0.06	5.00	0.08	0.03	0.00	17.00	13.00	0.30
ПР*	Печенье сахарное	50	3.30	7.82	34.80	219.70								
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>24.33</b>	<b>26.94</b>	<b>119.10</b>	<b>889.70</b>	<b>0.19</b>	<b>8.63</b>	<b>0.20</b>	<b>1.63</b>	<b>352.20</b>	<b>396.40</b>	<b>65.80</b>	<b>2.18</b>
50/1*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7.05	14.10	10.80	198.00	0.03	8.70	0.06	3.54	243.00	163.50	34.50	2.00
96/1*	Рассольник по ленингр.	300	3.90	6.50	14.70	152.00	0.10	10.50	0.00	1.70	35.00	68.00	29.00	1.12
245*	Бефстроганов из говяд.	100	14.40	10.25	3.78	181.00	0.03	0.37	0.17	1.47	33.58	124.92	19.81	1.98
312*	Картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.26	183	0.19	24.2	0	0.2	49.3	115.5	37	1.35
348*	Компот из кураги.	200	0.78	0.05	27.63	114.80	0.02	0.60	0.00	0.00	32.32	21.90	17.56	0.48
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	60	4.00	0.60	30.80	136.00								
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>34.22</b>	<b>37.90</b>	<b>114.97</b>	<b>964.80</b>	<b>0.37</b>	<b>44.37</b>	<b>0.23</b>	<b>6.91</b>	<b>393.20</b>	<b>493.82</b>	<b>137.87</b>	<b>6.93</b>
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>58.55</b>	<b>57.05</b>	<b>234.07</b>	<b>1854.50</b>	<b>0.56</b>	<b>53.00</b>	<b>0.43</b>	<b>8.54</b>	<b>745.40</b>	<b>890.22</b>	<b>203.67</b>	<b>9.11</b>
<b>Норматив</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
Должно быть			54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
Отклонение			108.4%	103.4%	101.9%	113.9%	66.7%	126.2%	79.6%	123.6%	103.5%	82.4%	113.2%	89.3%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	32.8%	35.6%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.97	4.00
От общей калорийности	12.9%	28.6%	51.7%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.19

День: **среда**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория:

**с 12 до 18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173/1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	210	8.35	11.12	42.66	336.00	0.18	0.98	0.06	1.08	149.62	235.00	70.82	1.74
ПР*	Хлеб пшеничный йодирован	50	3.75	1.45	30.45	131.00	0.05							
15/2**	Сыр (порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	0.01	0.21	0.08	0.15	264.00	150.00	10.50	0.30
379*	Напиток кофейный с молоком	200	3.16	2.68	15.95	100.00	0.04	1.30	0.02	0.00	125.80	90.00	14.00	0.13
338*	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>22.22</b>	<b>24.10</b>	<b>89.06</b>	<b>675.00</b>	<b>0.28</b>	<b>2.49</b>	<b>0.16</b>	<b>1.23</b>	<b>539.42</b>	<b>475.00</b>	<b>95.32</b>	<b>2.17</b>
75/1*	Икра морковная	100	2.00	0.10	20.50	91.20	0.04	42.00		20.30	46.50	60.90	32.20	1.00
99/1*	Суп из овощей	300	1.89	5.97	10.96	114.30	0.08	12.44	0.00	2.78	41.80	59.12	24.90	0.92
294*	Котлета и з птицы с соусом	110	11.40	13.54	13.76	222.75	0.08	0.61	0.05	2.10	51.30	64.35	16.60	1.20
202*	Макаронные изделия отварные	200	7.6	0.9	42.56	258	0.08	0	0	2	14.9	49.6	11.5	1.14
388/1*	Напиток из клюквы (брусники)	200	0.12	0.04	20.90	79.22	0.20	1.60	0.04		20.40	0.20	20.40	1.00
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	70	5.25	0.70	35.90	158.00								
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>28.26</b>	<b>21.25</b>	<b>144.58</b>	<b>923.47</b>	<b>0.36</b>	<b>57.21</b>	<b>0.09</b>	<b>27.38</b>	<b>168.90</b>	<b>242.27</b>	<b>89.10</b>	<b>4.32</b>
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>50.48</b>	<b>45.35</b>	<b>233.64</b>	<b>1598.47</b>	<b>0.64</b>	<b>59.70</b>	<b>0.25</b>	<b>28.61</b>	<b>708.32</b>	<b>717.27</b>	<b>184.42</b>	<b>6.49</b>
<b>Норматив</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
Должно быть			54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
Отклонение			93.5%	82.2%	101.7%	98.2%	76.2%	142.1%	46.3%	414.0%	98.4%	66.4%	102.5%	63.6%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	24.9%	34.0%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.90	4.63
От общей калорийности	12.9%	26.4%	59.9%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.01

День: **четверг**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
210/1*	Омлет натуральный с маслом сливочным	174	16.17	28.80	3.06	336.00	0.12	0.30	0.37	2.25	119.58	26.19	18.72	3.06
ПР*	Кекс к чаю	60	4.80	12.06	31.02	249.00								
378*	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	0.08	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
338*	Плоды свежие(Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	1.00	0.00	0.30	8.00	28.00	42.00	0.60
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>23.99</b>	<b>42.71</b>	<b>70.98</b>	<b>762.00</b>	<b>0.20</b>	<b>2.63</b>	<b>0.45</b>	<b>2.55</b>	<b>254.18</b>	<b>146.99</b>	<b>76.12</b>	<b>4.07</b>
71*	Овощи натурные свежий огурец	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	4.90	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
82/1	Борщ с капустой и картоф.	300	3.70	6.30	13.40	141.00	0.06	12.84	0.00	3.00	59.68	65.50	31.36	1.46
265*	Плов из говядины	200	21.90	22.50	34.70	429.30	0.08	1.70	0.00	3.60	18.97	266.85	52.30	3.53
349*	Компот из смеси сухофрукт	200	0.66	0.08	32.00	133.00	0.02	0.73	0.00	0.20	32.50	23.45	17.50	0.70
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	80	6.00	0.80	41.00	180.00								
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>32.96</b>	<b>29.78</b>	<b>123.00</b>	<b>895.30</b>	<b>0.20</b>	<b>20.17</b>	<b>0.00</b>	<b>6.90</b>	<b>128.15</b>	<b>385.80</b>	<b>115.16</b>	<b>6.19</b>
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>56.95</b>	<b>72.49</b>	<b>193.98</b>	<b>1657.30</b>	<b>0.40</b>	<b>22.80</b>	<b>0.45</b>	<b>9.45</b>	<b>382.33</b>	<b>532.79</b>	<b>191.28</b>	<b>10.26</b>
<b>Норматив</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
Должно быть			54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
Отклонение			105.5%	131.3%	84.4%	101.8%	47.6%	54.3%	83.3%	136.8%	53.1%	49.3%	106.3%	100.6%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	28.1%	33.0%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.27	3.41
От общей калорийности	14.1%	40.7%	48.0%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.39

День: **пятница**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория:

**с 12 до 18 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181/1*	Каша жидкая молочная из маг	215	7.64	10.80	41.40	291.00	0.52	1.17	0.10	1.43	135.30	121.20	20.30	0.52
2*	Бутерброд с джемом	65	2.42	3.87	29.15	161.00	0.04	0.48	0.02	0.65	9.60	24.60	6.00	0.42
376*	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60.00		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
338*	Фрукты свежие(Апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.08	0.20	0.00	17.00	13.00	0.30
	<b>ВСЕГО, завтрак</b>		<b>10.96</b>	<b>14.87</b>	<b>78.65</b>	<b>555.00</b>	<b>0.60</b>	<b>61.65</b>	<b>0.20</b>	<b>2.28</b>	<b>156.00</b>	<b>165.60</b>	<b>40.70</b>	<b>1.24</b>
42*	Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком	100	1.75	6.19	9.25	99.50	0.08	13.00	0.00	2.74	15.90	47.30	18.72	0.75
88/1*	Щи из св.капустой и картоф	300	2.12	6	8	108	0.07	18.94	0	2.1	60	60	26.5	1
290/1*	Птица тушеная в соусе	130	17.22	14.00	3.77	210.00	0.06	0.50	0.05	1.35	35.50	92.40	16.90	0.74
171/1*	Греча отварная	200	11.21	12.09	50.48	354.00	0.26	0.00	0.05	0.63	33.43	266.44	178.00	6.00
388*	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.80	88.20	0.01	10.00	0.00	0.03	21.30	3.44	3.44	0.63
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	80	6.00	0.80	41.00	180.00								
	<b>ВСЕГО, обед</b>		<b>38.98</b>	<b>39.36</b>	<b>133.30</b>	<b>1039.70</b>	<b>0.40</b>	<b>29.44</b>	<b>0.10</b>	<b>4.11</b>	<b>150.23</b>	<b>422.28</b>	<b>224.84</b>	<b>8.37</b>
	<b>ИТОГО, за день</b>		<b>49.94</b>	<b>54.23</b>	<b>211.95</b>	<b>1594.70</b>	<b>1.00</b>	<b>91.09</b>	<b>0.30</b>	<b>6.39</b>	<b>306.23</b>	<b>587.88</b>	<b>265.54</b>	<b>9.61</b>
	<i>Норматив</i>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
	Должно быть		54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
	Отклонение		92.5%	98.2%	92.2%	98.0%	119.0%	216.9%	55.6%	92.5%	42.5%	54.4%	147.5%	94.2%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	20.5%	38.3%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.09	4.24
От общей калорийности	12.8%	31.6%	54.5%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.92

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **всесезонный**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
183/1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	215	9.50	13.30	37.20	355.00	0.21	1.64	0.07	1.80	183.90	245.75	99.23	2.93
3*	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	0.60	0.65	139.32	96.00	9.45	0.49
379*	Напиток кофейный с молоком	200	3.16	2.68	15.95	100.00	0.04	1.30	0.02	0.00	125.80	90.00	14.00	0.13
338*	Плоды свежие(Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>18.86</b>	<b>24.68</b>	<b>77.78</b>	<b>659.00</b>	<b>0.32</b>	<b>13.05</b>	<b>0.69</b>	<b>2.65</b>	<b>465.02</b>	<b>442.75</b>	<b>131.68</b>	<b>5.75</b>
71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	4.90	0.00	1.30	17.00	30.00	14.00	0.50
81/1	Борщ (без картофеля)	300	1.92	5.90	10.30	109.50	0.04	13.08	0.00	2.80	6.30	55.30	27.70	1.37
255*	Печень по -строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	8.45	5.80	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
202*	Макаронные изделия	200	7.6	0.9	42.56	258	0.08	0	0	2	14.9	49.6	11.5	1.14
350*	Кисель из ягод(вишня)	200	0.13	0.05	24.54	117.00	0.08	2.16	0.00	0.20	14.40	8.30	3.90	0.06
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	80	6.00	0.80	41.00	180.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>29.61</b>	<b>18.98</b>	<b>123.82</b>	<b>861.50</b>	<b>0.44</b>	<b>28.59</b>	<b>5.80</b>	<b>9.74</b>	<b>85.84</b>	<b>382.52</b>	<b>74.57</b>	<b>8.07</b>
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>48.47</b>	<b>43.66</b>	<b>201.60</b>	<b>1520.50</b>	<b>0.76</b>	<b>41.64</b>	<b>6.49</b>	<b>12.39</b>	<b>550.86</b>	<b>825.27</b>	<b>206.25</b>	<b>13.82</b>
<i>Норматив</i>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
Должно быть			54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
Отклонение			89.8%	79.1%	87.7%	93.4%	90.5%	99.1%	1201.9%	179.3%	76.5%	76.4%	114.6%	135.5%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	24.3%	31.8%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.90	4.16
От общей калорийности	13.1%	26.7%	54.4%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.50

День: **вторник**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория:

**с 12 до 18 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173/1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	210	8.64	11.06	44.32	312.00	0.14	0.96	0.06	1.08	146.77	221.30	44.33	2.34
ПР*	Кекс к чаю	60	4.80	12.06	31.02	249.00								
377*	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
338*	Плоды свежие(Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	1.00	0.00	0.30	8.00	28.00	42.00	0.60
	<b>ВСЕГО, завтрак</b>		<b>15.07</b>	<b>23.64</b>	<b>111.54</b>	<b>719.00</b>	<b>0.18</b>	<b>4.79</b>	<b>0.06</b>	<b>1.38</b>	<b>168.97</b>	<b>253.70</b>	<b>88.73</b>	<b>3.30</b>
71/1*	Овощи натур(свежий поми	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	17.50		0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
106*	Суп картоф.с рыб.фрик.	250/50	44.09	11.58	18.95	381.00	0.38	15.22	0.13	3.32	337.70	642.80	179.35	4.00
260*	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	0.00	0.50	21.80	3.06	22.03	0.92
139*	Капуста тушеная	200	4.08	7.36	15.78	154.00	81.38	34.16	0.00	3.90	117.00	81.78	41.70	1.66
388*	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.80	88.20	0.01	10.00	0.00	0.03	21.30	3.44	3.44	0.63
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	60	4.00	0.60	30.80	136.00								
	<b>ВСЕГО, обед</b>		<b>68.50</b>	<b>36.81</b>	<b>93.02</b>	<b>1002.20</b>	<b>81.86</b>	<b>77.80</b>	<b>0.13</b>	<b>8.45</b>	<b>511.80</b>	<b>757.08</b>	<b>266.52</b>	<b>8.11</b>
	<b>ИТОГО, за день</b>		<b>83.57</b>	<b>60.45</b>	<b>204.56</b>	<b>1721.20</b>	<b>82.04</b>	<b>82.59</b>	<b>0.19</b>	<b>9.83</b>	<b>680.77</b>	<b>1010.78</b>	<b>355.25</b>	<b>11.41</b>
	<i>Норматив</i>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
	Должно быть		54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
	Отклонение		154.8%	109.5%	89.0%	105.7%	9766.7%	196.6%	34.3%	142.3%	94.6%	93.6%	197.4%	111.9%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	26.5%	36.9%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.72	2.45
От общей калорийности	19.9%	32.7%	48.7%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.48

День: **среда**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория:

**с 12 до 18 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
210/1*	Омлет натуральный с маслом сливочным	174	16.17	28.80	3.06	336.00	0.12	0.30	0.37	2.25	119.58	26.19	18.72	3.06
2*	Бутерброд с джемом	55	2.42	3.87	29.15	161.00	0.04	0.48	0.02	0.65	9.60	24.60	6.00	0.42
378*	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	0.08	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
338*	Плоды свежие(Апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.08	0.20	0.00	17.00	13.00	0.30
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>21.01</b>	<b>34.22</b>	<b>56.21</b>	<b>621.00</b>	<b>0.24</b>	<b>62.11</b>	<b>0.55</b>	<b>3.10</b>	<b>255.78</b>	<b>160.59</b>	<b>53.12</b>	<b>4.19</b>
67*	Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.20	125.10	0.04	9.60	0.00	4.50	31.23	43.27	19.50	0.82
82/1	Борщ с капустой и картоф.	300	3.70	6.30	13.40	141.00	0.06	12.84	0.00	3.00	59.68	65.50	31.36	1.46
284*	Запеканка картоф. с мясом	170	16.77	18.81	20.84	315.00	0.26	5.18	10.14	16.24	50.02	290.00	109.00	3.93
350*	Кисель из ягод(черная см)	200	0.13	0.05	24.54	117.00	0.08	2.16	0.00	0.20	14.40	8.30	3.90	0.06
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	80	6.00	0.80	41.00	180.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>28.00</b>	<b>36.00</b>	<b>106.98</b>	<b>878.10</b>	<b>0.44</b>	<b>29.78</b>	<b>10.14</b>	<b>23.94</b>	<b>155.33</b>	<b>407.07</b>	<b>163.76</b>	<b>6.27</b>
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>49.01</b>	<b>70.22</b>	<b>163.19</b>	<b>1499.10</b>	<b>0.68</b>	<b>91.89</b>	<b>10.69</b>	<b>27.04</b>	<b>411.11</b>	<b>567.66</b>	<b>216.88</b>	<b>10.46</b>
<i>Норматив</i>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
Должно быть			54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
Отклонение			90.8%	127.2%	71.0%	92.1%	81.0%	218.8%	1979.6%	391.3%	57.1%	52.6%	120.5%	102.5%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	22.9%	32.4%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.43	3.33
От общей калорийности	13.4%	43.6%	44.6%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.38



День: **четверг**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223*	Запеканка из творога со сгущ.	100/20	20.46	15.48	39.20	378.00	0.08	0.66	0.04	0.60	273.80	300.00	37.18	0.90
382*	Какао с молоком	200	4.08	3.55	17.58	130.00	0.06	1.60	0.03	0.00	152.00	124.50	21.34	0.48
338*	Фрукты свеж. (Мандарин)	100	0.80	0.20	7.20	38.00	0.06	5.00	0.08	0.03	0.00	17.00	13.00	0.30
ПР*	Хлеб пшеничный йодирован	50	3.75	1.45	30.45	131.00	0.05							
15/2*	Сыр (порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	0.01	0.21	0.08	0.15	264.00	150.00	10.50	0.30
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>36.05</b>	<b>29.53</b>	<b>94.43</b>	<b>785.00</b>	<b>0.26</b>	<b>7.47</b>	<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>689.80</b>	<b>591.50</b>	<b>82.02</b>	<b>1.98</b>
55	Салат из свеклы с консер.огур.	100	1.40	6.00	6.27	85.00	0.02	5.90		2.70	30.70	39.49	18.60	1.06
102/1*	Суп гороховый	300	6.60	6.30	19.80	178.00	0.27	7.00	0.00	2.88	51.20	105.70	42.60	2.46
233*	Рыба (треска) запеченная в молочном соусе	120	6.84	6.72	9.67	127.00	0.06	4.54	0.03	0.53	126.00	96.61	18.37	0.61
304*	Рис отварной	200	4.89	7.17	48.89	278.00	0.03	0.00	0.00	0.80	1.82	81.30	21.78	0.70
349*	Компот из смеси сухофрукт.	200	0.66	0.08	32.00	133.00	0.02	0.73	0.00	0.20	32.50	23.45	17.50	0.70
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	80	6.00	0.80	41.00	180.00								
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>67.20</b>	<b>57.94</b>	<b>212.93</b>	<b>935.20</b>	<b>1.31</b>	<b>40.53</b>	<b>0.03</b>	<b>6.78</b>	<b>219.20</b>	<b>417.24</b>	<b>142.48</b>	<b>6.46</b>
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>103.25</b>	<b>87.47</b>	<b>307.36</b>	<b>1720.20</b>	<b>1.57</b>	<b>48.00</b>	<b>0.83</b>	<b>7.56</b>	<b>909.00</b>	<b>1008.74</b>	<b>224.50</b>	<b>8.44</b>
<b>Норматив</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
Должно быть			54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
Отклонение			191.2%	158.5%	133.8%	105.7%	186.9%	114.3%	153.7%	109.4%	126.3%	93.4%	124.7%	82.7%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	3.1%	34.5%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.85	2.98
От общей калорийности	24.6%	47.3%	73.3%

	Са	Р
Соотношение Са/Р	1	1.11

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175/1	Каша вязкая молоч.рисовая,пш	215	6.04	6.30	43.40	267.00	0.10	0.96	0.04	0.35	132.48	155.22	37.22	0.84
3/1*	Бутерброд с сыром	65	6.90	8.80	24.00	208.00	0.06	0.11	0.60	0.65	139.32	96.00	9.45	0.49
338*	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
379*	Напиток кофейный с молоком	200	3.16	2.68	15.95	100.00	0.04	1.30	0.02	0.00	125.80	90.00	14.00	0.13
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>16.50</b>	<b>18.18</b>	<b>93.15</b>	<b>622.00</b>	<b>0.23</b>	<b>12.37</b>	<b>0.66</b>	<b>1.20</b>	<b>413.60</b>	<b>352.22</b>	<b>69.67</b>	<b>3.66</b>
75/1*	Икра свекольная	100	236.00	0.09	22.80	185.00	0.03	5.50		20.10	59.10	60.80	30.10	1.70
96/1	Рассольник Ленинградский	300	3.90	6.50	14.70	152.00	0.10	10.50	0.00	1.70	35.00	68.00	29.00	1.12
294*	Котлета из птицы с соусом	110	11.40	13.54	13.76	222.75	0.08	0.61	0.05	2.10	51.30	64.35	16.60	1.20
312*	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.26	183	0.19	24.2	0	0.2	49.3	115.5	37	1.35
388/1*	Напиток из клюквы (брусники)	200	0.12	0.04	20.90	79.22	0.20	1.60	0.04		20.40	0.20	20.40	1.00
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	80	6.00	0.80	41.00	180.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>261.51</b>	<b>27.37</b>	<b>140.42</b>	<b>1001.97</b>	<b>0.60</b>	<b>42.41</b>	<b>0.09</b>	<b>24.10</b>	<b>215.10</b>	<b>244.50</b>	<b>133.10</b>	<b>6.37</b>
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>278.01</b>	<b>45.55</b>	<b>233.57</b>	<b>1623.97</b>	<b>0.83</b>	<b>54.78</b>	<b>0.75</b>	<b>25.30</b>	<b>628.70</b>	<b>596.72</b>	<b>202.77</b>	<b>10.03</b>
<i>Норматив</i>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1.4</b>	<b>70</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
Должно быть			54.00	55.20	229.80	1627.80	0.84	42.00	0.54	6.91	720.00	1080.00	180.00	10.20
Отклонение			514.8%	82.5%	101.6%	99.8%	98.8%	130.4%	138.9%	366.1%	87.3%	55.3%	112.7%	98.3%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2713	завтрак	обед
Калорийность	22.9%	36.9%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.16	0.84
От общей калорийности	70.2%	26.1%	59.0%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	0.95