

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ АО

«Школа-интернат одаренных детей им. А.П. Гужвина»

Ажалиев Р.Х.

«07 сентября» 2024г.



РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный предприниматель

Ферштут Н.Ф.



Ферштут Н.Ф.

2024г.

Примерное 12-ти дневное меню

для обучающихся в ГБОУ АО «Школа-интернат одаренных детей им. А.П. Гужвина»

на осенне-зимний и весенний периоды/возрастная категория с 11 лет и старше

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал.	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
222	Каша пшеничная вязкая с тыквой	250	8,6	8,8	45,8	289,6	103,8	60,2	186	1,9	0,2	3,1	221,43
126	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	173,4	22,9	132,8	0,3	0,1	0,8	27,4
14	Масло слив порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0	40
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак' 20%		15,48	19,95	80,63	553,7	286,5	93	347	2,82	0,3	3,9	288,83
Полдник													
422	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	22,4	28,4	76,6	1,4	1,14	0	4
590	Кисель из клюквы	200	0,1	0	29	117,8	14,2	5	8,6	0,1	0	1,5	0
	Итого за 'Полдник' 15%		8	8,12	73,48	400,8	36,6	33,4	85,2	1,5	1,14	1,5	4
Обед													
187	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0	20
170	Капуста тушеная	200	4,9	8,1	18,9	165	109,1	44,1	89,1	2,5	0,1	38,7	400,8
27	Салат овощной с ябл. и перцем сладким	100	1,1	10,1	6,1	122,7	26,1	15,9	27,9	1,2	0	54,8	94,3
411	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,7	106,5	22,5	7,5	10,9	0,2	0	12,6	3,4
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	13,8	19,8	50,4	1,2	0	0	0
	Итого за 'Обед' 30-35%		30,8	16,8	89,39	827,2	253,83	129,55	368,93	7,7	0,2	124,56	518,5
Ужин													
626	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
36\3	Салат из свежих огурцов	100	0,8	12,1	2,6	122,4	23,8	14,5	43,7	1	0	10,4	10,4
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	13,8	19,8	50,4	1,2	0	0	0
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0	0,8	0,1
	Итого за 'Ужин' 25%		23,77	33,04	71,04	675,69	84	102,66	304,15	6,35	0,24	16,82	10,54
Ужин 2													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	180	0,08	2,6	40
6	Бутерброд с колбасой вар.	50	5,3	8,26	14,82	155	11,2	9,2	59,9	0,77	0,09	0	0
	Итого за 'Ужин 2' 5-10%		11,1	13,26	70,1	262	251,2	37,2	239,9	180,77	0,17	2,6	40
	Итого за день		89,15	91,17	384,64	2719,4	912,13	395,81	1345,2	199,14	2,05	149,38	861,87

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и ст/ День 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
438	Омлет натуральный с сл маслом	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0	0	0
15	Сыр российский порциями	30	6,96	8,85	0	108	264	10,5	150	0,3	0,01	0,21	69
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак ' 20%		21,35	31,37	28,01	562,3	434,12	50,97	526,89	5,31	0,14	0,54	521,9
Полдник													
407	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	29,7	126	36	16,2	21,6	0,7	0	1,6	0
406	Пирожок сд.печ. Из св капусты	100	6,19	6,09	32,6	203	37,3	24,85	66,22	1,18	90,27	0,53	16,1
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	14	20	26	1	0,1	25	133
	Итого за 'Полдник ' 15%		12,99	11,29	66,4	416	109,3	65,85	190,62	3,88	90,4	27,13	149,2
Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
591	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,7	49,1	328,4	23,8	170,9	254,3	5,9	0,3	0	47,2
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	21,45	20,8	59,95	0,68	0,11	11	0,68
415	Компот из смородины черной	200	0,6	0,2	14,9	67	25,3	18,1	17,9	0,7	0	48,2	8,2
480	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	98	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Обед ' 30-35%		26,88	33,52	186,89	882,5	151,23	277,34	645,56	11,87	0,67	71,03	56,08
Ужин													
353	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,4	46,2	246	11,5	32,3	93,6	0,6	0,1	0	28,3
511	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,26	145	48,63	36,13	205,75	1,09	0,1	3,28	15
ТК-3	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	23	14	24	0,6	0	5	0
705	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	27	122,9	19,3	4,9	3,1	0,5	0	80	130,7
480	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	98	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Ужин' 25%		23,5	10,9	60,81	624,9	109,33	97,23	351,65	3,39	0,2	88,28	174
Ужин 2													
338	Яблоко св	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
509	Галеты	50	4,9	5,1	32,8	196,5	13	8,5	47	0,7	0,1	0	34
	Итого за 'Ужин 2 '5-10%		5,3	5,5	42,6	243,5	29	17,5	58	2,9	0,13	10	34
	Итого за день		90,02	92,58	384,71	2729,2	832,98	508,89	1772,7	27,35	91,54	196,98	935,18

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
TK-2	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	250	10,7	17,2	42,8	358	257,3	72,4	294,1	1,6	0,3	1,2	97,7
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	28,9	104,9	0,9	0	0,5	17,7
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак' 20%		16,8	20,4	80,9	559,8	381,7	111,2	424,2	3,1	0,3	1,7	115,4
Полдник													
407	Сок овощной томатный	200	2	0,2	5,8	36	14	24	64	1,4	0,1	20	100
406	Пирожок печ.сдоб. С мясом луком	100	14,5	9,45	30,56	265	22,53	22,53	128,1	1,48	0,13	0,13	23,3
458	Банан	150	1,6	0,5	22,1	100,8	8,4	44,1	29,4	0,6	0	10,5	21
	Итого за 'Полдник' 15%		18,1	10,15	58,46	401,8	44,93	90,63	221,5	3,48	0,23	30,63	144,3
Обед													
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
292	Мясо тушеное	100	14,8	10,3	4,6	162,5	15,7	26,9	136,8	0,9	0	1,7	116,5
201	Картофель в молоке	200	4,3	8,2	23,6	180,7	78,4	36,9	123,6	1,4	0,2	11,6	51,8
71	Винегрет овощной	100	1,5	9,5	6,2	113,6	38,4	18,6	35,5	0,9	0	7,3	202,3
416	Компот из алычи	200	0,4	0,2	15,6	67	15,5	5,7	9,7	0,3	0	2,2	7,4
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	13,8	19,8	50,4	1,2	0	0	0
	Итого за 'Обед' 30-35%		25,21	27	94,54	833,05	207,1	155,25	532,53	5,96	0,3	31,91	393
Ужин													
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
388	Напиток из апельсина	200	0,6	0,4	29,7	58	36	16,2	21,6	0,7	0	1,6	0
	Итого за 'Ужин' 25%		22,26	26,3	93,14	674,45	117,96	101,74	330,54	4,78	0,13	19,62	60
Ужин 2													
386	кефир	200	5,8	5	8	107	240	28	180	0,2	0,08	1,4	40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	0,04	0,1	20
	Итого за 'Ужин 2' 5-10%		8,2	8,87	35,83	263	250	33,6	202,8	0,8	0,12	1,5	60
	Итого за день		90,57	92,72	362,87	2732,1	1001,7	492,42	1711,6	18,12	1,08	85,36	772,7

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал.	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
340	Сосиски молочные	100	10,8	23,2	0,4	242,9	32,6	18,6	148	1,7	0,2	0	0
273	Вермишель отварная	200	7,4	8,6	45,1	280,2	13,1	10,1	56,5	1,3	0,1	0	47,2
430	Чай (каркаде) с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0	0	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак ' 20%		21,7	27,5	73,8	631,5	78,1	63,2	260,9	5,1	0,4	25	180,2
Полдник													
475	Оладьи с яблоками	150	15	19	68,8	376,36	107,42	42,06	151,1	1,85	0,15	3,51	22,9
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0	0,8	0,1
	Итого за 'Полдник ' 15%		15,1	19	78,3	415,16	120,62	47,16	157,3	2,35	0,15	4,31	23
Обед													
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0
307	Биточки из мяса (рубленные)	100	19,8	14,6	15	261,1	31,9	40,7	207,3	2,1	0,1	0,5	2,1
353	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,4	46,2	246	11,5	32,3	93,6	0,6	0,1	0	28,3
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	14	20	26	1	0,1	25	133
868\639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	0	0	2
480	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	98	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Обед ' 30-35%		23,9	27,88	109,99	823,86	104,54	158,38	438,94	4,39	0,44	34	165,4
Ужин													
332	Запеканка картофельная с печенью	300	31,5	13,3	43,3	433,9	47,4	86,3	592,5	12,5	0,5	40,2	9988,3
654	Кисель из плодов шиповника	200	0,3	0,1	32,4	134,8	17,2	3,4	8,2	0,2	0	32	52,3
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
38	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0
	Итого за 'Ужин' 25%		25,18	13,78	79,42	680,1	95,78	130,35	669,9	14,38	0,55	78,45	10041
Ужин 2													
509	Кондитерское изд (печенье сахарное)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	14,5	10	45	1,1	0	0	5,5
338	Яблоко св	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Итого за 'Ужин 2 '5-10%		4,2	5,3	47	255,5	30,5	19	56	3,3	0,03	10	5,5
	Итого за день		90,08	93,46	388,51	2806,1	429,54	418,09	1583	29,52	1,57	151,76	10415

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /цикличное/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
302	Каша гречневая молочная вязкая	250	10,2	7,2	41,1	263,8	123,9	124,7	247,7	4	0,2	0,5	35,5
126	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	173,4	22,9	132,8	0,3	0,1	0,8	27,4
14	Масло слив порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0	40
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак' 20%		14,08	18,35	75,93	527,9	306,6	157,5	408,7	4,92	0,3	1,3	102,9
Полдник													
467	Пудинг из творога	200	27,8	19,2	10,2	224	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55
590	Кисель из клюквы	200	0,1	0	29	117,8	14,2	5	8,6	0,1	0	1,5	0
	Итого за 'Полдник' 15%		27,9	19,2	39,2	341,8	144,2	50,53	380,56	1,34	0,09	1,98	134,55
Обед													
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12	0
294	Жаркое по-домашнему	300	37,2	28,8	37,7	538,2	48,5	101,2	423,1	4,4	0,3	21	100,2
25	салат из капусты б/к с ябл.и сельдереем	100	1,4	7,2	7,3	101,3	40,2	15	24,6	1,2	0	31,5	69,4
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,7	88,7	13,1	4,4	4	0,8	0	1,6	1,6
480	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	98	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Обед' 30-35%		23,44	28,36	128,91	927,45	134,55	161,63	553,7	8,18	0,44	66,1	171,2
Ужин													
347	Котлеты рубленые из птицы	100	21,4	15,1	20,6	291,6	55	42,7	243,3	3	0,1	0,7	71,9
170	Капуста тушеная	200	4,9	8,1	18,9	165	109,1	44,1	89,1	2,5	0,1	38,7	400,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
407	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	29,7	126	36	16,2	21,6	0,7	0	1,6	0
	Итого за 'Ужин' 25%		19,2	23,8	84,3	653,6	207	112,9	379,2	6,8	0,2	41	472,7
Ужин 2													
414	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	24,1	19,5	61,4	1,39	0,11	0,08	17
	Итого за 'Ужин 2' 5-10%		6,18	3,22	55,32	275	24,1	19,5	61,4	1,39	0,11	0,08	17
	Итого за день		90,8	92,93	383,66	2725,8	816,45	502,06	1783,6	22,63	1,14	110,46	898,35

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 6

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
366	Запеканка творожная	200	35,1	21,4	29,7	443	290,9	48,2	415,9	1,4	0,1	0,4	121,6
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	180	0,08	2,6	40
	Итого за 'Завтрак' 20%		20,9	26,4	39,3	550	530,9	76,2	595,9	181,4	0,18	3	161,6
Полдник													
424	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	19,8	27,4	70	1,3	4,66	0	4
439	Кисломолочный продукт с бифид. 2,4	200	6,5	4,7	10	109,8	194,4	28,8	171	0,2	0,4	0,6	32
	Итого за 'Полдник' 15%		13,78	17,22	53,92	427,8	214,2	56,2	241	1,5	5,06	0,6	36
Обед													
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	66,7	0,96	0,11	8,25	0
103	Печень, тушеная в сметане	100	19	7,2	2,7	171,8	27,9	19,8	313	6,7	0,2	14	7110
679	Каша рассыпчатая (Ячневая)	200	6,38	5,68	41,1	249,36	52,18	0,02	224	1,1	0,12	0	0,02
27	Салат овощной с ябл и перцем сладки	100	1,1	10,1	6,1	122,7	26,1	15,9	27,9	1,2	0	54,8	94,3
705	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	27	122,9	19,3	4,9	3,1	0,5	0	80	130,7
480	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	98	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Обед' 30-35%		31,66	26,32	186,29	856,26	156,38	77,17	659,9	11,06	0,43	157,05	7335
Ужин													
106	Тефтелимясо-крупяные	100	13	8,3	8,6	154,8	10,9	22,9	127,8	0,9	0	0,3	9,1
759	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,3	173	50,6	38,7	114,8	1,5	0,2	13,6	32
56	Салат из свеклы с раст маслом	100	1,2	13,1	7	150,2	29,3	17,5	34,3	1,10	0	3,5	1,4
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0	0	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Ужин' 25%		15,7	17,9	66,4	586,4	109,2	93,6	307,3	4,6	0,2	17,4	42,5
Ужин 2													
458	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	14,4	63	42	0,9	0,06	15	0
3	Бутерброд с сыром Российский	50	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	96	0,49	0,04	0,11	59
	Итого за 'Ужин 2' 5-10%		8,05	9,05	46,33	301	153,6	72,45	138	1,39	0,1	15,11	59
	Итого за день		90,09	96,89	392,24	2721,5	1164,3	375,62	1942,1	199,95	5,97	193,16	7634,1

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /цикличное/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 7

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, кка.	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
тк-1	Каша "Дружба" жидкая	250	10,2	15,8	49,8	371,8	246,7	54,8	258,2	1	0,2	1,2	97,7
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0	0,8	0,1
14	Масло слив порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0	0	40
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак' 20%		12,68	23,25	74,53	547,6	269,2	69,8	292,6	2,12	0,2	2	137,8
Полдник													
412	Пицца школьная1	100	10,09	11,1	28,26	253	136,58	31,21	129,52	1,44	0,1	2,37	42,8
654	Кисель из плодов шиповника	200	0,3	0,1	32,4	134,8	17,2	3,4	8,2	0,2	0	32	52,3
	Итого за 'Полдник' 15%		10,39	11,2	60,66	387,8	153,78	34,61	137,72	1,64	0,1	34,37	95,1
Обед													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
59	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	7,1	7,7	98,1	28,7	18,4	39,3	1,1	0	3,8	1,2
415	Компот из смородины черной	200	0,6	0,2	14,9	67	25,3	18,1	17,9	0,7	0	48,2	8,2
480	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	98	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Обед' 30-35%		35,37	34,03	98,64	869,1	155,36	141,08	418,71	7,17	0,31	59,07	69,4
Ужин													
298	Бефстроганов из отварного мяса	100	15	13,9	5,5	218,9	67,9	22,1	163,5	1,7	0	0,4	101,3
273	Вермишель отварная	200	7,4	8,6	45,1	280,2	13,1	10,1	56,5	1,3	0,1	0	47,2
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	14	20	26	1	0,1	25	133
388	Напиток из апельсина	200	0,6	0,4	29,7	58	36	16,2	21,6	0,7	0	1,6	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Ужин' 25%		26,4	23,3	99,2	652,1	137,9	78,3	292,8	5,3	0,2	27	281,5
Ужин 2													
509	Галеты	50	4,9	5,1	32,8	196,5	13	8,5	47	0,7	0,1	0	34
458	ГРУША	150	0,5	0,4	13,9	63,5	25,7	16,2	21,6	2,7	0	6,8	2,7
	Итого за 'Ужин 2' 5-10%		5,4	5,5	46,7	260	38,7	24,7	68,6	3,4	0,1	6,8	36,7
	Итого за день		90,24	97,28	379,73	2716,6	754,94	348,49	1210,4	19,63	0,91	129,24	620,5

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 8

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
173	Каша манная с морковью	250	1	8,54	48,29	310	178	35,5	167	0,72	0,19	1,57	43
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0	0	0
15	Сыр российский порциями	30	6,96	8,85	0	108	264	10,5	150	0,3	0,01	0,21	69
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак' 20%		10,36	17,59	72,79	526,4	460,4	60,5	347,4	2,12	0,2	1,78	112
Полдник													
425	Булочка "Дорожная"	100	7,28	12,52	43,92	318	19,8	27,4	70	1,3	4,66	0	4
407	Сок виноградный	200	0,6	0,4	29,7	126	36	16,2	21,6	0,7	0	1,6	0
	Итого за 'Полдник' 15%		7,88	12,92	73,62	444	55,8	43,6	91,6	2	4,66	1,6	4
Обед													
208	п картофельный с макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
170	Капуста тушеная	200	4,9	8,1	18,9	165	109,1	44,1	89,1	2,5	0,1	38,7	400,8
307	Биточки из мяса (рубленные)	100	19,8	14,6	15	261,1	31,9	40,7	207,3	2,1	0,1	0,5	2,1
TK3	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	23	14	24	0,6	0	5	0
868\639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	0	0	2
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	13,8	19,8	50,4	1,2	0	0	0
	Итого за 'Обед' 30-35%		32,79	26,04	101,14	757,65	210,5	147,3	437,45	7,49	0,31	52,45	404,9
Ужин													
103	Печень, тушеная в сметане	100	19	7,2	2,7	171,8	27,9	19,8	313	6,7	0,2	14	7110
353	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,4	46,2	246	11,5	32,3	93,6	0,6	0,1	0	28,3
61	Салат из белокачанной капусты	100	1,7	7,1	7,9	102	41,2	17,1	33,4	1,1	0	28,1	2,4
590	Кисель из клюквы	200	0,1	0	29	117,8	14,2	5	8,6	0,1	0	1,5	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Ужин' 25%		27,7	19,9	100,9	708,6	101,7	84,1	473,8	9,1	0,3	43,6	7140,7
Ужин 2													
386	кефир	200	5,8	5	8	107	240	28	180	0,2	0,08	1,4	40
508	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	50	1,4	1,7	38,7	177	8	5	18	0,8	0	0	1,5
	Итого за 'Ужин 2' 5-10%		7,2	6,7	46,7	284	248	33	198	1	0,08	1,4	41,5
	Итого за день		85,93	83,15	395,15	2720,7	1076,4	368,5	1548,3	21,71	5,55	100,83	7703,1

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 9

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1 мг	Cмг	Aмг
Завтрак													
423	Лапшевник с творогом со сметаной	200/10	21,79	16,2	42,07	401,51	282,88	44,04	301,5	1,89	0,14	0,3	97,46
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	28,9	104,9	0,9	0	0,5	17,7
	Итого за 'Завтрак ' 20%		21,59	19,2	65,07	532,31	400,38	72,94	406,4	2,79	0,14	0,8	115,16
Полдник													
407	Сок овощной моркофный	200	2,2	0,2	25,2	112	38	14	52	1,2	0	6	700
406	Пирожок печ.сдоб. С мясом луком	100	14,5	9,45	30,56	265	22,53	22,53	128,1	1,48	0,13	0,13	23,3
338	Яблоко св	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Итого за 'Полдник ' 15%		17,1	10,05	65,56	424	76,53	45,53	191,1	4,88	0,16	16,13	723,3
Обед													
197	Борщ петербургский (перловая к	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
591	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
759	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,3	173	50,6	38,7	114,8	1,5	0,2	13,6	32
41	Салат "Степной"	100	1,5	10,1	7,5	128,5	24,9	20,6	45,7	0,9	0	6,2	420,6
416	Компот из алычи	200	0,4	0,2	15,6	67	15,5	5,7	9,7	0,3	0	2,2	7,4
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	13,8	19,8	50,4	1,2	0	0	0
	Итого за 'Обед ' 30-35%		26,5	33,63	101,93	834,25	160,65	142,09	527,53	7,68	0,51	31,08	460
Ужин													
88	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12,2	7,1	5,4	129,8	37,8	34,9	180,3	1	0,1	2,3	395,6
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,7	49,1	328,4	23,8	170,9	254,3	5,9	0,3	0	47,2
81	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
388	Напиток Янтарный (из лимона)	200	0,6	0,4	29,7	58	36	16,2	21,6	0,7	0	1,6	0
	Итого за 'Ужин' 25%		18,08	23,39	106,96	670,4	146,1	246,1	512	8,78	0,42	28,9	442,8
Ужин 2													
510	Пряник заварной	50	3	2,4	37,5	183	5,5	4,5	25	0,4	0	0	0
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0	0,8	0,1
	Итого за 'Ужин 2 ' 5-10%		8,2	7	47,3	284,8	40,7	14,4	108	1,9	0,03	0,8	0,2
	Итого за день		91,47	93,27	386,82	2745,8	824,36	521,06	1745	26,03	1,26	77,71	1741,5

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 10

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
284	Омлет с зеленым горошком	200	12,26	13,4	7,87	193,6	92,8	30,5	205,5	5,1	0,13	4,13	181,06
705	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	27	122,9	19,3	4,9	3,1	0,5	0	80	130,7
101	Консервы Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	41	15	37	0,7	0	7	153
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак ' 20%		17,36	22,8	79,57	506,5	166,6	64,5	275,6	7,1	0,13	103,13	467,16
Полдник													
420	Сосиска запеченная в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	269,36	34,19	104,48	1,5	0,14	0	7,5
407	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	29,7	126	36	16,2	21,6	0,7	0	1,6	0
	Итого за 'Полдник ' 15%		10,2	14,24	56,6	397	305,36	50,39	126,08	2,2	0,14	1,6	7,5
Обед													
201	Пюре картофельное (ячка, с куриным мясом)	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
288	Макароны в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
273	Вермишель отварная	200	7,4	8,6	45,1	280,2	13,1	10,1	56,5	1,3	0,1	0	47,2
ТКЗ	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	23	14	24	0,6	0	5	0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,7	88,7	13,1	4,4	4	0,8	0	1,6	1,6
480	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	98	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Обед ' 30-35%		30,67	32,31	117,42	897,51	141,44	79,56	312,21	5,1	0,27	7,93	113,8
Ужин													
294	Жаркое по-домашнему	300	37,2	28,8	37,7	538,2	48,5	101,2	423,1	4,4	0,3	21	100,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0	0	0
	Итого за 'Ужин' 25%		17,6	15	92,2	646,6	66,9	115,7	453,5	5,5	0,3	21	100,2
Ужин 2													
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	50,8	21,6	90,2	0,9	0,08	0,04	34
439	Ряженка	200	5,8	5	8,4	75	248	28	184	0,2	0	0,6	44
	Итого за 'Ужин 2 ' 5-10%		15,02	10,48	37,58	277	298,8	49,6	274,2	1,1	0,08	0,64	78
	Итого за день		90,85	94,83	383,37	2724,6	979,1	359,75	1441,6	21	0,92	134,3	766,66

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и ста День 11

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1 мг	Cмг	Амг
Завтрак													
TK-2	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	250	10,7	17,2	42,8	358	257,3	72,4	294,1	1,6	0,3	1,2	97,7
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	28,9	104,9	0,9	0	0,5	17,7
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак' 20%		16,8	20,4	80,9	559,8	381,7	111,2	424,2	3,1	0,3	1,7	115,4
Полдник													
407	Сок овощной томатный	200	2	0,2	5,8	36	14	24	64	1,4	0,1	20	100
406	Пирожок печ.сдоб. С мясом луком	100	14,5	9,45	30,56	265	22,53	22,53	128,1	1,48	0,13	0,13	23,3
458	Банан	150	1,6	0,5	22,1	100,8	8,4	44,1	29,4	0,6	0	10,5	21
	Итого за 'Полдник' 15%		18,1	10,15	58,46	401,8	44,93	90,63	221,5	3,48	0,23	30,63	144,3
Обед													
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
292	Мясо тушеное	100	14,8	10,3	4,6	162,5	15,7	26,9	136,8	0,9	0	1,7	116,5
201	Картофель в молоке	200	4,3	8,2	23,6	180,7	78,4	36,9	123,6	1,4	0,2	11,6	51,8
71	Винегрет овощной	100	1,5	9,5	6,2	113,6	38,4	18,6	35,5	0,9	0	7,3	202,3
416	Компот из алычи	200	0,4	0,2	15,6	67	15,5	5,7	9,7	0,3	0	2,2	7,4
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	13,8	19,8	50,4	1,2	0	0	0
	Итого за 'Обед' 30-35%		25,21	27	94,54	833,05	207,1	155,25	532,53	5,96	0,3	31,91	393
Ужин													
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
388	Напиток из апельсина	200	0,6	0,4	29,7	58	36	16,2	21,6	0,7	0	1,6	0
	Итого за 'Ужин' 25%		22,26	26,3	93,14	674,45	117,96	101,74	330,54	4,78	0,13	19,62	60
Ужин 2													
386	кефир	200	5,8	5	8	107	240	28	180	0,2	0,08	1,4	40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	0,04	0,1	20
	Итого за 'Ужин 2' 5-10%		8,2	8,87	35,83	263	250	33,6	202,8	0,8	0,12	1,5	60
	Итого за день		90,57	92,72	362,87	2732,1	1001,7	492,42	1711,6	18,12	1,08	85,36	772,7

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /цикличное/ меню для общеобразовательных учреждений
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и старш/ День 12

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1 мг	Смг	Амг
Завтрак													
340	Сосиски молочные	100	10,8	23,2	0,4	242,9	32,6	18,6	148	1,7	0,2	0	0
273	Вермишель отварная	200	7,4	8,6	45,1	280,2	13,1	10,1	56,5	1,3	0,1	0	47,2
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8		14	20	26	1	0,1	25	133
430	Чай (каркаде) с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0	0	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Завтрак' 20%		21,7	27,5	73,8	631,5	78,1	63,2	260,9	5,1	0,4	25	180,2
Полдник													
475	Оладьи с яблоками	150	15	19	68,8	376,36	107,42	42,06	151,1	1,85	0,15	3,51	22,9
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0	0,8	0,1
	Итого за 'Полдник' 15%		15,1	19	78,3	415,16	120,62	47,16	157,3	2,35	0,15	4,31	23
Обед													
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0
307	Биточки из мяса (рубленые)	100	19,8	14,6	15	261,1	31,9	40,7	207,3	2,1	0,1	0,5	2,1
353	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,4	46,2	246	11,5	32,3	93,6	0,6	0,1	0	28,3
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	14	20	26	1	0,1	25	133
868\639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	0	0	2
480	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	98	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
	Итого за 'Обед' 30-35%		23,9	27,88	109,99	823,86	104,54	158,38	438,94	4,39	0,44	34	165,4
Ужин													
332	Запеканка картофельная с печенью	300	31,5	13,3	43,3	433,9	47,4	86,3	592,5	12,5	0,5	40,2	9988,3
654	Кисель из плодов шиповника	200	0,3	0,1	32,4	134,8	17,2	3,4	8,2	0,2	0	32	52,3
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0
38	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0
	Итого за 'Ужин' 25%		25,18	13,78	79,42	680,1	95,78	130,35	669,9	14,38	0,55	78,45	10041
Ужин 2													
509	Кондитерское изд (печенье сахарное)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	14,5	10	45	1,1	0	0	5,5
338	Яблоко св	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Итого за 'Ужин 2' 5-10%		4,2	5,3	47	255,5	30,5	19	56	3,3	0,03	10	5,5
	Итого за день		90,08	93,46	388,51	2806,12	429,54	418,09	1583	29,52	1,57	151,76	10415

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей