

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора ГКОУ «С(К)ШИ» г. Булгуруллана



Кульченкова О.А.

17.08.2023 г.

Двухнедельное меню 2023-2024 учебный год

В рамках проекта для детей и подростков разных возрастных групп разработано единое меню, различающееся только массами порции энергетических (выходами) блюд и кулинарных изделий, что обеспечивает возможность приготовления блюд «в одном котле»; с учетом особенностей последующим дифференцированным порционированием, упрощает проведение необходимых расчетов при составлении ежедневного меню.

Рационом предусмотрено шестизачное питание для детей с круглосуточным пребыванием в образовательном учреждении.

Двухнедельное меню разработано на основе утвержденного набора продуктов:

- Приложение №1 к Постановлению Правительства Российской Федерации от 7 ноября 2005 года № 659

с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм;

- СанПиН 2.4.5.2409 – 08

- СанПиН 2.3.6.1079 – 01

Сбалансирован с учетом «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»;

Оптимизирован по содержанию макро- и микроэлементов;

При расчете химической ценности рациона принимались во внимание неизбежные потери, как при технологической, так и при термической обработке продуктов и блюд.

При составлении типового меню использована «Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах» (Москва. 2006)

Большинство рецептов и технологий приготовления блюд, отвечают принципам щадящего питания, поэтому данное меню может использоваться при организации питания детей с хроническими заболеваниями органов пищеварения вне стадии обострения. Исключение из рациона питания пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача – аллерголога (педиатра).

Присм пищи	1 день Наименование блюд	№ тгк	№ тгк сезонный вариант	Выход (г) 7-11 л	Б	Ж	У	Энд	Выход (г) 11-18	Б	Ж	У	Энд
Завтрак	Каша вязкая Молочная (пшено) Масло порционное Сыр порционный Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Итого в завтрак:	223	-	200	6,8	10,4	25,9	224,9	250	8,1	12,4	31,0	269,8
		-	-	15	0,15	12,4	0,15	112,2	15	0,15	12,4	0,15	112,2
2 завтрак	Печенье сахарное Сок фруктовый (яблоко) Фрукты свежие (киви) Итого 2 завтрак:	-	-	200	2,0	3,2	20,8	153,3	30	2,0	3,2	20,8	153,3
		407	-	200	1,0	-	18,2	76,0	200	1,0	-	18,2	76,0
Обед	Салат из капусты б/к* Суп картофельный с вермишелью Гуляш из мяса отарного Картофельное пюре Компот из свежих плодов(яблельсин) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого в обед:	45(3)	548	80	1,1	8,1	6,0	100	100	1,4	10,1	7,5	126,0
		116	-	250	3,0	2,0	20,7	112,5	300	3,6	2,4	24,9	135,0
Ужин	Свежий отруц Котлета рыбная любительская Капуста тушенная Ябло вареное Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (груша) Итого в ужин:	70	-	80	0,6	0,1	2,0	11,2	100	0,8	0,2	2,6	14,0
		280	-	100	11,5	2,9	5,3	92,0	120	13,8	3,8	6,3	110,4
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир3,2%) Итого 2 ужин Итого за день:	439	-	200	5,6	6,4	8,2	112,0	200	5,6	6,4	8,2	112,0
		-	-	200	27,2	13,3	92,0	637,8	200	33,1	16,4	112,1	774,8
					92,1	83,0	344,0	2886,7		106,3	93,3	405,9	2985,2

2 день		2 день		2 день		2 день		2 день		2 день		2 день		2 день	
Прием пищи	Наименование блюд	Ж	У	Эн.л	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн.л	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн.л	
Завтрак	Пудинг из творога стученное молоко				130/20	16,6	11,6	18,0	249	180/20	22,9	15,9	24,8	344	
	Масло порционное				15	0,15	12,4	0,15	112,2	15	0,15	12,4	0,15	112,2	
2 завтрак	Какао с молоком				200	3,7	3,9	25,2	153,9	200	3,7	3,9	25,2	153,9	
	Хлеб пшеничный				70	5,3	0,6	32,8	161,7	80	6,0	0,7	37,5	184,8	
	Итого в завтрак:					25,7	28,5	76,1	676,8		32,7	32,9	87,6	794,9	
2 завтрак	Вафли с фруктовой начинкой	п/л			25	0,8	0,7	20,2	87,5	25	0,8	0,7	20,2	87,5	
	Сок фруктовый (яблони)	407			200	1,0	-	18,2	76	200	1,0	-	18,2	76	
обед	Фрукты свежие (банан)	458			200	2,8	0,9	40,9	190	200	2,8	0,9	40,9	190	
	Итого 2 завтрак:					4,6	1,6	79,3	353,5		4,6	1,6	79,3	353,5	
обед	Салат из свежих помидоров	37			80	1,2	12,7	3,5	133,6	100	1,5	15,9	4,4	167	
	Суп картофельный с горохом	115			250	6,0	4,2	21,5	147,5	300	7,2	5,1	25,8	177	
ужин	Рыба, припущенная в молоке	273			100	11,8	7,4	2,8	124	120	14,1	8,8	3,3	148,8	
	Рис отварной	355			150	3,6	5,8	28,3	180	180	4,3	7,0	34,0	216	
Итого в обед:	Компот из сухофруктов (яблоко)	700			200	0,33	-	22,6	91,9	200	0,33	-	22,6	91,9	
	Хлеб пшеничный				80	6,0	0,7	34	182,7	100	7,6	0,9	46,9	231	
	Хлеб ржаной				80	3,3	0,6	22,9	113,4	80	4,6	0,8	30,5	151,2	
	Итого в обед:				60	32,2	31,4	135,6	973,1		39,6	38,5	167,5	1182,9	
ужин	Салат витаминный	21			80	2,8	3,1	6,3	64,8	100	3,6	3,9	7,9	81	
	Биточки куриные рубленые паровые	349		561	80	10	9,4	5,6	150	100	11,4	10,8	6,4	172	
Итого 2 ужина	Картофель в молоке	361			200	9	5,6	24	182	250	11,2	7	30	227	
	Чай с лимоном	431			200	0,07	0,01	15,3	61,6	200	0,07	0,01	15,3	61,6	
Итого за день	Хлеб пшеничный				60	4,5	0,5	28,1	138,6	100	7,6	0,9	46,9	231	
	Хлеб ржаной				40	2,2	0,4	15,2	75,6	70	3,9	0,7	26,7	132,3	
	Фрукты свежие (персики)	458			100	0,4	0,3	10,3	46	100	0,4	0,3	10,3	46	
	Итого ужин:					28,9	19,3	104,8	718,1		39,4	23,6	143,5	950,4	
	Кисломолочный напиток (варенца 4 %)	439			200	5,6	8,0	8,4	112,8	200	5,6	8,0	8,4	112,8	
	Итого 2 ужина					97,0	88,8	404,2	2834,3		121,9	104,6	486,3	3394,5	

Примечание	№ п/п	Наименование блюд	№ стк	№ тарелки	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн.д.	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн.д.
завтрак	248	Макаронн., запеченные с сыром Зеленый горошек консервированный Масло подсолнечное Коф. напиток из шавари с молоком Хлеб пшеничный Итого в завтрак:	244	245	120 40 15 200 70	4,2 1,1 0,15 4,8 5,3	4,6 0,9 12,4 4,8 0,6	23,0 1,8 0,15 21,9 32,8	163,2 20,8 112,2 147,8 161,7	150 50 15 200 80	5,2 1,4 0,15 4,8 6,0	5,8 1,1 12,4 4,8 0,7	28,8 2,3 0,15 21,9 37,5	204 26 112,2 147,8 184,8
2 завтрак	поп 407 458	Пряник заварной Соф. фруктовый (виноград) Фрукты свежие (мангларин) Итого 2 завтрак:	458	76(3) 89	35 200 100	1,5 0,6 0,8	0,8 - 0,2	24,8 27,6 7,5	112 108 35	35 200 100	1,5 0,6 0,8	0,8 - 0,2	24,8 27,6 7,5	112 108 35
обед	76(1) 94 332 253(ш)	Икра кабачковая Борщ с овощами на мясном бульоне Картофельная запеканка с мясом Компот из сухофруктов (курата) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие(яблоко) Итого в обед:	458	76(3) 89	80 250 250 200 80 60	0,96 17,5 21,8 0,33 6,0 3,3 0,6	4,2 5,7 8,1 - 0,7 0,6 0,6	4,9 8,5 19,4 22,6 37,5 22,9 14,7	61,6 92,5 288 91,9 184,8 113,4 66,0	100 300 250 200 100 80	1,2 20 21,8 0,33 7,6 4,4 0,6	5,3 6,9 8,1 - 0,9 0,8 0,6	6,2 10,2 19,4 22,6 46,9 30,5 14,7	77 111 288 91,9 231 151,2 66,0
ужин	343 175(2) 430	Паша отварная Рыб. из овощей Чай зеленый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого ужин:	464	80 200 200 60 40	14,1 4,2 - 4,5 2,2	14,3 9,2 - 0,5 0,4	0,5 21,6 14,5 28,1 15,2	187 206 59,9 138,6 75,6	100 250 200 70 70	17,7 5,2 - 5,3 3,9	17,9 11,5 - 0,6 0,7	0,7 27 14,5 32,8 26,7	234 257,5 59,9 161,7 75,6	
														Итого ужин:
2 ужины	Итого за день	Йогурт молочный с фруктовыми наполнителями Итого 2 ужины	464	200	5,8	5,0	22,4	158	200	5,8	5,0	22,4	158	
		Итого за день	99,15	73,0	372,3	2584,0	114,2	84,1	425,1	2892,6				

Примечание	Наименование блюда	№ т/к	№ т/к сезонный вариант	Выход (г)	Б.	Ж	У.	Элд.	Выход (г)	Б.	Ж	У.	Элд.	4 день	
														Б.	Ж
завтрак	Омлет с сыром запеченный Салат из моркови с лимон.* Маело перувианское Чай с молоком Фрукты свежие (банан) Хлеб пшеничный Итого в завтрак:	254	-	120	10,2	9,1	1,9	129,6	120	10,2	9,1	1,9	129,6	55(1)	548
		-	-	60	1,0	1,0	5,8	30,6	100	1,8	0,5	9,8	51	-	-
2 завтрак	Печенье сахарное Сок фруктовый (яблоко) Итого 2 завтрак:	407	-	30	2,0	3,2	20,8	122,6	30	2,0	3,2	20,8	122,6	407	407
		-	-	200	3,0	3,2	39	198,6	200	3,0	3,2	39	198,6	-	-
обед	Салат из сырых овощей* Рассольник « Ленинградский» Птица отварная Соус красный основной Гречневая каша рассыпчатая Компот из св. фруктов (шпельсин) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого в обед:	18(3)	541	80	1,0	8,1	4,6	96	100	1,3	10,2	5,8	120	-	-
		104	-	250	2,7	4,7	13,0	105,6	300	3,3	5,7	15,6	126,0	104	104
ужин	Свежий помидор Тертые рыбные Соус молочный Картофель отварной Напиток витаминный из концентрата в/п Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (груша) Итого ужин:	71	244	80	0,8	0,1	3,0	19,2	100	1,1	0,2	3,8	24	-	-
		288	-	100	10,6	6,2	14,1	144	120	12,7	7,4	16,9	172,8	288	288
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир 3,2%) Итого 2 ужин: Итого за день:	439	-	30	1,2	2,9	60,8	60,8	30	1,2	2,9	4,6	60,8	439	439
		-	-	200	4,2	6,6	33,8	212	250	5,2	8,2	42,2	265	-	-
		-	-	60	-	-	8,4	29,9	200	-	-	8,4	29,9	-	-
		-	-	40	4,5	0,5	28,1	138,5	70	5,3	0,6	32,8	161,7	-	-
		-	-	150	2,2	0,4	15,2	75,6	70	3,9	0,7	26,7	132,3	-	-
		458	-	150	0,6	0,4	15	69	130	0,6	0,4	15	69	458	458
		-	-	200	24,1	17,1	178,4	749,1	200	30,0	20,4	150,4	915,5	-	-
		439	-	200	5,5	6,2	7,8	109,2	200	5,5	6,2	7,8	109,2	439	439
		-	-	200	93,1	93,3	482,4	2939,5	200	110,6	105,0	492,7	3377,6	-	-

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	№ тгк	№ тгк варианта	Выход (г)	Б	Ж	У	Энл	Выход (г)	Б	Ж	У	Энл
завтрак		Суп молочный с вермишелью	133		200	6,6	7,0	20,8	172,0	250	8,2	8,7	26,0	215,0
		Масло порционное			15	0,15	12,4	0,15	112,2	15	0,15	12,4	0,15	112,2
2 завтрак		Сыр порционный	13		25	6,5	6,8	-	88,0	25	6,5	6,8	-	88,0
		Какао с молоком			200	4,8	5,0	32,7	195,7	200	4,8	5,0	32,7	195,7
		Хлеб пшеничный		683,434	70	5,3	0,6	32,8	161,7	80	6,0	0,7	37,5	184,8
		Итого в завтрак:				23,3	31,8	86,4	729,6		25,6	33,6	96,3	795,5
		Печенье сахарное			30	2,0	3,2	20,8	122,6	30	2,0	3,2	20,8	122,6
обед		Сок фруктовый (апельсин)	407		200	1,0	-	18,2	76,0	200	1,0	-	18,2	76,0
		Фрукты свежие (киви)	458		100	0,8	0,4	8,1	39,0	100	0,8	0,4	8,1	39,0
		Итого 2 завтрак:				3,8	3,6	47,1	237,6		3,8	3,6	47,1	237,6
		Салат из редиски с овощами	50(1)		80	1,2	8,0	4,3	95,2	100	1,5	10,1	5,4	119,0
		Суп крестьянский с крупой	108(2)	56	250	2,5	5,2	14,2	115,0	300	3,0	6,3	17,1	138,0
ужин		Ауу из мяса отварного	300		100	15,3	16,5	5,9	233,0	100	15,3	16,5	5,9	233,0
		Картофельное пюре	362		200	7,6	9,0	18,4	186,0	250	9,5	11,2	23,0	232,5
		Компот из сухофруктов (курага)	700		200	0,33	-	22,6	91,9	200	0,33	-	22,6	91,9
		Хлеб пшеничный			80	6,0	0,6	37,5	184,8	100	7,6	1,1	46,9	231,0
		Хлеб ржаной			60	3,3	0,6	22,9	113,4	80	4,4	0,8	30,5	151,2
Итого в обед:				36,2	39,9	125,8	1019,3		41,6	46,0	151,4	1196,6		
2 ужины		Икра баклажанная	75	75(2)	80	1,3	3,3	5,2	56,8	100	1,7	4,2	6,6	71,0
		Рыба, запеченная с яблом	623		80	14,9	9,9	5,5	170,8	100	17,8	11,8	6,6	204,9
		Рис отварной	255		150	3,6	5,8	28,3	180,0	180	4,3	7,0	34,0	216,0
		Кисель из концентрата	420		200	1,36	-	29,0	116,0	200	1,36	-	29,0	116,0
		Хлеб пшеничный			60	4,5	0,5	28,1	138,6	70	5,3	0,6	32,8	161,7
Хлеб ржаной			40	2,2	0,4	15,2	75,0	70	3,9	0,7	26,7	132,3		
Фрукты свежие (яблоко)			150	0,6	0,6	14,7	66,0	150	0,6	0,6	14,7	66,0		
Итого ужины:					28,4	20,5	126,0	803,2		34,9	24,9	150,4	967,9	
Итого 2 ужины:			439		200	5,6	8,0	8,4	128,0	200	5,6	8,0	8,4	128,0
Итого за день:						97,3	103,8	393,7	2917,7		111,5	116,1	453,6	3325,6

Прием пищи	9 дней	№ ттк	№ ттк сезонный период	Выход (г)	Б	Ж	У	Энд	Выход (г)	Б	Ж	У	Энд	
завтрак	Пудинг из творога, стучейное молоко Масло топленое Кофейный напиток из перкиря с молоком Хлеб пшеничный Итого в завтрак:	266		13020	20,2	13,3	27,6	322,4	15020	23,4	15,4	31,9	372,0	
		684		15	0,15	12,4	0,15	112,2	15	0,15	12,4	0,15	112,2	
2 завтрак	Пряник заварной Сок фруктовый(виноградный) Фрукты свежие(груша) Итого 2 завтрак:	200		200	4,8	4,8	21,9	147,8	200	4,8	4,8	21,9	147,8	
		458		70	5,3	0,6	32,8	161,7	80	6,0	0,7	37,5	184,8	
обед	Салат картофельный Борщ с фасолью и картофелем Печень по - строгановская Макаронны отварные Компот из сухофруктов (яблоко) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие(банан) Итого в обед:	44	59	80	1,3	8,2	10,4	121,6	100	1,7	10,3	13,1	152,0	
		91		250	4,2	4,5	17,5	127,5	300	5,1	5,4	21,0	153,0	
		302		100	15,7	5,4	4,1	135,0	100	15,7	8,4	4,1	135,0	
		246		150	5,2	3,7	24,6	166,5	180	6,3	4,5	29,5	199,8	
		700		200	0,33	-	22,6	91,9	200	0,33	-	22,6	91,9	
		-		80	6,0	0,7	37,5	184,8	100	7,6	0,9	46,0	231,0	
		-		60	3,5	0,6	26,7	113,7	80	4,6	0,8	35,6	151,2	
		458		150	2,2	0,7	31,5	142,5	150	2,2	0,7	31,5	142,5	
						38,4	23,8	182,9	1083,5		43,5	31,0	203,5	1256,4
		Ужин	Сельдь с луком Птица отварная Картофель, запеченный с яйцами Чай зеленый с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого ужин:	579		40	4,9	4,9	0,8	66,3	80	6,1	6,1	1,0
2 ужин	Йогурт молочный натуральный Итого 2 ужин: Итого за день:	439		200	5,8	5,0	22,4	158,0	200	5,8	5,0	22,4	158,0	
					111,6	93,2	430,2	3066,6		119,3	109,2	384,7	3485,0	

Присл дичили	Наименование блю д	Метк	Нетр варант	Выход (г)	Б	Ж	Хол	Щц	Выход (г)	Б	Ж	У	Щц
завтрак	Макаронк запеченные с сыром Зеленый горошек консервированный Масло порционное Корф напиток из шикория с молоком Хлеб пшеничный Итого в завтрак:	248 244 - 684 -	245	120 40 15 200 70	4,2 1,1 0,15 4,8 5,3	4,6 0,9 12,4 4,8 0,6	23,0 1,8 0,15 21,9 32,8	163,2 20,8 112,2 147,8 161,7	150 50 15 200 80	5,2 1,4 0,15 4,8 6,0	5,8 1,1 12,4 4,8 0,7	28,8 2,3 0,15 21,9 37,5	204 26 112,2 147,8 184,8
2 завтрак	Пряник заварной Сок фруктовый (виноград) Фрукты свежие (яблоки, апельсины) Итого 2 завтрак:	пл 407 458		35 200 100	1,5 0,6 0,8	0,8 - 0,2	24,8 27,6 7,5	112 108 35	35 200 100	1,5 0,6 0,8	0,8 - 0,2	24,8 27,6 7,5	112 108 35
обед	Икра кабачковая Борщ с овощами на мясном бульоне Картофельная запеканка с мясом Компот из сухофруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие(яблоко) Итого в обед:	76(1) 94 332 253(и) - - 458	76(3) 89	80 250 250 200 80 80 60	0,96 17,5 21,8 0,33 6,0 3,3 0,6	4,2 5,7 8,1 - 0,7 0,6 0,6	4,9 8,5 19,4 22,6 37,5 22,9 14,7	61,6 92,5 288 91,9 184,8 113,4 66,0	100 300 250 200 100 100 80	1,2 20 21,8 0,33 7,6 4,4 0,6	5,3 6,9 8,1 - 0,9 0,8 0,6	6,2 10,2 19,4 22,6 46,9 30,5 14,7	77 111 288 91,9 231 151,2 66,0
ужин	Пицца отварная Рыбн из овощей Чай зеленый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого ужин:	343 175(2) 430 - - -		80 200 200 60 40	14,1 4,2 - 4,5 2,2	14,3 9,2 - 0,5 0,4	0,5 21,6 14,5 28,1 15,2	187 206 59,9 138,6 75,6	100 250 200 70 70	17,7 5,2 - 5,3 3,9	17,9 11,5 - 0,6 0,7	0,7 27 14,5 32,8 26,7	234 257,5 59,9 161,7 75,6
2 ужи	Йогурт молочный с фруктовыми добавками Итого 2 ужи:	464		200	5,8	5,0	22,4	158	200	5,8	5,0	22,4	158
	Итого за день:				99,15	73	372,4	2583,5		114,2	84,1	425,1	2892,6

Примечание	Наименование блюда	№ тар.	№ тар. сезонный вариант	Выход (г)	7-11 я			11-18				
					Б	Ж	У	Б	Ж	У		
завтрак *	Омлет с сыром запеченный Салат из моркови с изюмом* Масло подсолнечное Чай с молоком Фрукты свежие (банан) Хлеб пшеничный Итого в завтрак:	254	-	120	10,2	9,1	1,9	129,6	120	10,2	9,1	1,9
		55(1)	548	60,6	1,0	1,0	5,8	30,6	100	1,8	0,5	9,8
2 завтрак	Печенье сахарное Сок фруктовый (яблоко) Итого 2 завтрак:	407	-	1515	0,15	12,4	0,15	112,2	15	0,15	12,4	0,15
		18(3)	541	200	3,7	3,7	25,9	151,9	200	3,7	3,9	25,9
обед	Салат из сырых овощей* Расолинник « Ленинградский» Птица отварная Супе красный основной Речневая каша рассыпчатая Компот из св. фруктов (апельсин) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого в обед:	104	-	250	2,7	4,7	13,0	105,6	300	3,3	5,7	15,6
		343	-	80	14,1	14,3	0,5	18,7	100	17,7	17,9	0,7
ужин	Свежий помидор Тертый рыболов Супе молочный Картофель отварной Напиток витаминный из концентрата п/п Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (груша) Итого ужин:	71	244	80	0,8	0,1	3,0	19,2	100	1,1	0,2	3,8
		288	-	100	10,6	6,2	14,1	144	120	12,7	7,4	16,9
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир 3,2%) Итого 2 ужин: Итого за день:	439	-	30	1,2	2,9	60,8	60,8	30	1,2	2,9	4,6
		458	-	200	4,2	6,6	33,8	212	250	5,2	8,2	42,2
		24,1	-	60	4,5	0,5	28,1	138,6	70	5,3	0,6	32,8
		150	-	40	2,2	0,4	15,2	75,6	70	3,9	0,7	26,7
		200	-	150	0,6	0,4	15	69	150	0,6	0,4	15
		93,1	93,3	482,4	2939,5	110,6	105,0	492,7	3377,6			

Энергетическая ценность рациона для детей с 7 до 11 лет по двухнедельному меню

Прием пищи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Б	Ж	У	Эн.д. в среднем
Завтрак	682.3	676.8	605.7	776	709.9	728.5	602.2	729.6	744.1	678.4				692.9 - 24.4%
2 завтрак	268.3	353.5	255	321.2	202.5	289	232.5	237.6	289	224.5				267.0 - 9.4%
Обед	874.7	973.1	898.2	984	1087.3	1006.4	969.5	1019.3	1083.5	1016.4				990.9 - 34.8%
Ужин	637	718.1	656.1	749.1	829.5	647.1	783.9	803.2	781.0	793.4				739.6 - 26%
2 ужин	112	112	158	109.2	128	158	128	128	158	315				150.6 - 5.3%
Итого за день	2574	2834	2573	2940	2957	2829	2716	2918	3056	3028	105.6	108.0	429.3	2841.0

Энергетическая ценность рациона для детей с 11 до 18 лет по двухнедельному меню

Прием пищи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Б	Ж	У	Эн.д. в среднем
Завтрак	773	794.9	674.8	819	776	813	700	795	816	721				768.1 - 23.6%
2 завтрак	268.3	353.5	255	321.2	202.5	289	232.5	237.6	289	224.5				267.0 - 8.2%
Обед	1056	1182.9	1016	1212	1273	1189	1091	1196	1256	1195				1166.6 - 35.8%
Ужин	774.8	950.4	736	915	1017	797	970	967	906	978				901.0 - 27.7%
2 ужин	112	112	158	109.2	128	158	128	128	158	315				150.6 - 4.6%
Итого за день	2984	3394	2840	3376	3397	3246	2942	3324	3425	3434	125.4	120.3	488.1	3253.3

В.О.Среднедуговая группа: Жен. **Сведения о среднесуточной пищевой ценности рациона питания по двухнедельному меню**

Категория, питающихся	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
	Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
С 7 до 11 лет	105.6	108.0	429.3	2841,0	1130.8	499.0	1577.9	22.6	0.44	1.4	2.6	17.9	369.8	
С 11 до 18 лет	125.4	120.3	488.1	3253,3	1236.0	577.4	1815.0	26.3	0.35	1.62	3.2	19.6	375.5	

Сезонные замены блюд по двум недельному меню

день	Прием пищи	Наименование блюда	№ ТТК	Вариант замены блюда	№ ТТК
1	обед	Салат из капусты б/к	45(3)	Салат из моркови с зел.горошком	548
2	обед	Салат из свежих помидоров	37	Салат из свежих огурцов	36
3	ужин	Салат витаминный	21	Салат из отв.свеклы и яблок	561
3	обед	Икра кабачковая	76(1)(3)	Икра из уваренных кабачков (консервы)	76(3)
4	обед	Борщ с овощами на мясном бульоне	94	Борщ летний	89
4	завтрак	Салат из моркови с изюмом	55(1)	Салат из моркови с зеленым горошком	548
4	обед	Салат из огурьков овощей	18(3)	Салат из картофеля с зеленым горошком	541
5	ужин	Свежий помидор	71	Зеленый горошек консервированный	244
5	обед	Фрикадельки мясные паровые	322	Биточки мясные рубленые	311
6	ужин	Салат из капусты свежей и свеклы	61	Икра свекольная	77
6	обед	Винегрет овощной	72(2)	Винегрет овощной	72(1)
7	ужин	Салат из свежих огурцов	36	Салат из свеклы с огурцами консерв.	560
7	завтрак	Зеленый горошек консервированный	244	Кукруза консервированная	245
7	обед	Салат «Летний»	19(3)	Салат-коктейль овощной	31
8	обед	Голубцы, фаршированные мясом отв.	338	Голубцы ленивые	649
8	ужин	Салат из свежих помидоров	37(2)	Салат «степной» из различных овощей	41
8	обед	Салат из редьки с овощами	50(1)	Салат из свеклы с маслом растительным	56
9	ужин	Икра баклажанная	75	Икра баклажанная (консервы)	75(2)
9	обед	Салат картофельный	44	Салат из свеклы и горошка зеленого	59
10	завтрак	Салат из моркови с изюмом	55	Икра морковная	77
10	ужин	Винегрет овощной	72(1)	Винегрет с фасолью	554
11	обед	Салат из капусты б/к	45(3)	Салат из моркови с зеленым горошком	548
12	обед	Салат из свежих помидоров	37	Салат из свеклы с чесноком	555
12	ужин	Салат витаминный	21	Салат из свеклы с яблоком	561
13	завтрак	Зеленый горошек консервированный	244	Кукруза консервированная	245
13	обед	Икра кабачковая	76(1)	Икра из уваренных кабачков(консервы)	76(3)
14	завтрак	Салат из моркови с изюмом	55(1)	Салат из моркови с зеленым горошком	548
14	обед	Салат из сырых овощей	18(3)	Салат из картофеля с горошком зеленым	541
	ужин	Свежий помидор	71	Икра овощная	78