

«Утверждаю»
Лицей ПГНИУ
директор
Никитина А.А.

«25» 08 2022г.

«Утверждаю»
Индивидуальный
предприниматель
Якимова Н.Л.

«25» 08 2022г.



Примерное 10-дневное меню
на осенне-зимний период года
для обучающихся в возрасте с 15 до 18 лет
Лицея с углублённым изучением отдельных учебных
предметов ПГНИУ

Примерное меню разработано на основе:

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Циганенко.- М.: ИКТЦ «Лада», К.: «Издательство Арий», 2006; - 680с.;
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Циганенко.- М.: «Экономика», 1982; - 698с.;
- Сборника рецептур мучных кондитерских и булочных изделий: Для предприятий общественного питания / А. В. Павлов.- С-Петербург: «Гидрометеиздат», 1998; - 294с.;
- Сборника рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания/УкрНИИТОП, Ин-т питания АМН СССР. - К.: Техника,1989,- 407с.

Таблица примерного меню в первой колонке содержит информацию о сборнике рецептур блюд (год выпуска) в числителе и № рецептуры блюда в знаменателе.

В примерное меню включены напитки, кисели из фруктов и ягод для обогащения витаминами детского рациона.



Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	15-18 лет	7-10 лет	15-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не	10	10	10	10

0

более 15%)				
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся
по образовательным программам среднего общего образования
при двухразовом питании**

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах для обучающихся юношей и девушек	
	Юноши 15-18 лет	Девушки 15-18 лет
Белки (г)	54-62	50-57
в т.ч. животного происхождения	32-37	28-31
Жиры (г)	55-61	48-55
в т.ч. растительного происхождения	16-18	14-16
Углеводы (г)	233 - 268	198-227
Энергетическая ценность (ккал)	1650 - 1897	1430 - 1644
Витамины:		
Витамин С (мг)	38	38
Витамин А (мг рет. экв)	0,55	0,44
Витамин Е (мг ток. экв)	8,25	6,6
Тиамин (мг)	0,82	0,71
Рибофлавин (мг)	0,99	0,82
Пиридоксин (мг)	1,1	0,85
РР (мг ниац. экв)	11	9,3
Фолат (мкг)	110	110
Минеральные вещества:		
Кальций (мг)	660	660
Фосфор (мг)	990	990
Магний (мг)	165	165
Железо (мг)	8	9,9
Йод (мг)	0,7	0,7

Расчет произведен согласно распределению в процентном отношении пищевых веществ и энергии по приемам пищи: завтрак 20-25%, обед 25-30%

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся
общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и
старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

**Рекомендуемые наборы пищевых продуктов для обучающихся
по образовательным программам среднего общего образования
при двух и четырехразовом питании**

Наименование продуктов	Единица измерения	Количественные величины в брутто	
		При 4 разовом питании	При 2 разовом питании
Мясо	грамм	160	130
Колбасные изделия	грамм	10	5
Субпродукты	грамм	30	15
Рыба, в т.ч.:	грамм	70	60
сельдь	грамм	5	5
Яйцо	штук	0,7	0,5
Молоко и кисломолочные продукты	грамм	300	100
Творог полужирный	грамм	60	35
Сметана 30% жирности	грамм	15	10
Сыр	грамм	15	10
Масло сливочное, в т.ч.:	грамм	25	25
порционное	грамм	20	20
Маргарин	грамм	30	20
Масло растительное	грамм	15	10
Макаронные изделия	грамм	20	10
Крупы	грамм	60	40
Бобовые	грамм	8	5
Мука пшеничная	грамм	50	15
Сухари пшеничные	грамм	10	5
Крахмал	грамм	3	2
Сахар, в т.ч. кондитерские изделия	грамм	80	40
Картофель	грамм	300	210
Овощи	грамм	350	250

Томат-пюре	грамм	10	10
Сухофрукты	грамм	15	10
Кофейный напиток	грамм	2	2
Чай	грамм	2	1
Какао	грамм	0,5	0,5
Желатин	грамм	0,3	0,3
Фрукты свежие или сок	грамм	85	60
Специи	грамм	2	1,5
Соль	грамм	10	7
Дрожжи	грамм	1	-
Хлеб пшеничный	грамм	280	180
Хлеб ржаной	грамм	170	120



Меню на 1 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Дата./ Сб.реп.	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.		Калорий ность,	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.					
			Белки	Жиры		Углеводы	B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
621/06	100	Котлета из говядины	15,49	19,16	10,27	275,49	0,07	0,13	1,10		4,320	40,97	262,27	20,70	2,45
681/06	200	Каша гречневая	11,67	8,82	52,78	337,21	0,40	0,19	0,64		28,00	27,51	278,78	185,12	6,26
1026/82	200	Какао на молоке с сахаром	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08		0,45		63,45	47,50	7,50	0,10
	20	Масло сливочное	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02			80,00	4,80	6,00		0,04
	70	Хлеб пшеничный	6,64	9,34	39,70	269,44	0,10	0,06	0,91		16,78	16,38	65,06	10,12	0,87
		Итого по полдню:	35,30	55,07	120,24	1117,87	0,59	0,48	2,65	0,45	129,10	153,11	659,61	223,44	9,72
		Обед													
88/06	100	Салат из вареных овощей с сыро	1,75	10,13	16,29	163,35	0,04	0,05	2,20	7,83		47,67	55,28	28,70	1,57
187/06	300/5	Щи из св.капусты с карт.,смет.	2,41	6,20	10,99	109,45	0,08	0,07	1,80	41,42	31,50	64,96	63,51	28,24	1,04
472/06	120	Горбуша стейк отварная	31,22	9,89	0,36	215,33	0,31	0,25	1,50	1,73	45,60	42,83	308,96	6,47	1,04
299/06	200	Картофельное пюре	3,47	8,11	27,94	198,62	0,21	0,13	2,30	34,20	36,00	26,62	103,38	39,77	1,62
933/82	200	Компот из кураги	0,44	0,02	31,76	128,88		0,01		0,40		22,80	15,40	6,00	1,26
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,98			12,60	64,40	14,00	2,03
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,65		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62
		Итого по полдню:	47,46	41,72	147,06	1153,55	0,77	0,58	9,43	85,58	125,09	229,18	657,40	130,41	9,18

Директор:

Итого по меню:



Меню на 2 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Мерц./ Сб. респ	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.		Калорий ность,	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры		Углеводы	B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак														
384/06	250/10	Каша рисовая молочная вязкая	7,60	12,66	54,01	360,36	0,10	0,22	4,72	1,11	40,00	166,75	204,08	46,49	0,75	
42/82	30	Сыр (порционно)	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,15	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21	
109/98	70	Сдоба "Домашняя" с сахаром	5,49	9,38	43,17	279,07	0,09	0,05	0,75		45,08	13,94	51,55	8,43	0,70	
	20	Масло сливочное	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02			80,00	4,80	6,00		0,04	
944/06	200	Чай с сахаром и лимоном	0,09	0,01	15,27	63,28				40,00		4,45	2,20	1,20	0,11	
	100	Груша свежая	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	0,40	5,00	2,00	19,00	11,00	12,00	2,30	
		Итого по подменю:	21,36	46,68	122,91	1000,44	0,22	0,43	6,02	46,32	230,08	502,94	448,83	83,12	4,11	
		Обед														
63/06	100	Салат из сырых овощей	1,34	8,40	4,50	98,98	0,03	0,05		28,53		55,61	38,75	24,13	0,66	
119/89	250	Суп-пюре из зеленого горошка	4,43	5,50	17,43	136,75	0,08	0,13	0,56	2,50	14,00	109,57	134,79	49,44	0,60	
591/06	100/100	Говядина тушеная в томат соусе	30,50	32,38	6,28	438,49	0,12	0,25	1,10	4,70		26,20	317,91	41,58	4,65	
709/06	200	Капуста припущенная	5,16	6,06	21,71	162,78	0,10	0,13	0,20	109,54	28,00	118,27	90,22	45,70	1,80	
861/06	200	Компот из сухофруктов	0,16	0,16	27,87	113,57	0,01	0,01		4,00		7,12	4,40	3,60	0,95	
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,98		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62	
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,65			12,60	64,40	14,00	2,03	
		Итого по подменю:	49,76	59,87	137,51	1288,49	0,47	0,64	3,49	149,27	53,99	341,07	696,94	185,68	11,31	

Директор:

Итого по меню:



Меню на 3 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Мерц./ Сб.реп	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.		Калорий ность,	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.					
			Белки	Жиры		Углеводы	B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак														
499/82	200	Творожная запеканка с изюмом	41,45	16,91	31,30	443,22	0,1	0,51	1,10	0,39	68,670	237,41	363,57	48,37	0,90	
41/82	30	Джем клубничный	0,12		19,80	79,68		0,01	0,10	0,15		4,20	2,70	2,10	0,39	
	20	Масло сливочное	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02			80,00	4,80	6,00		0,04	
958/06	200	Напиток кофейный с молоком	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08		0,45		63,45	47,50	7,50	0,10	
	70	Хлеб пшеничный	6,64	9,34	39,70	269,44	0,10	0,06	0,91		16,78	16,38	65,06	10,12	0,87	
		Итого по подменю:	49,71	44,00	108,29	1028,07	0,22	0,68	2,11	0,99	165,45	326,24	484,83	68,09	2,30	
		Обед														
60/06	100	Салат из св.помидоров и яблок	0,80	9,11	13,77	134,85	0,02	0,03	1,20	17,20		28,90	27,03	12,75	0,97	
	230	Уха Рыбачья с горбушей	9,10	4,79	12,00	129,31	0,07	0,02	1,85	2,29	47,50	54,03	14,20	8,43	0,40	
	100	Кнели паровые из индейки	13,95	10,92	4,20	171,56	0,08	0,16	0,10	1,40	21,00	39,80	170,22	24,17	2,70	
414/06	200/5	Макаронные изд. отварные с мас	7,50	6,66	48,60	284,35	0,12	0,04	0,80		28,00	14,58	61,17	10,86	1,10	
	200	Сок пакетированный в ассорти	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02		4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
58/98	70	Слойка с сахарной пудрой	5,68	8,70	40,48	262,97	0,09	0,06	1,05		16,80	14,63	57,10	8,64	0,78	
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,98			12,60	64,40	14,00	2,03	
		Итого по подменю:	41,46	41,08	170,41	1214,30	0,46	0,35	5,98	24,89	113,30	178,54	408,12	86,85	10,78	
		Итого по меню:	91,17	85,08	278,70	2242,37	0,68	1,03	8,09	25,88	278,75	504,78	892,95	154,94	13,08	

Директор:

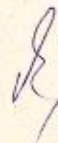


Меню на 4 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Мерц./ Сб.рц	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Калорий ность,	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
438/06	200/10	Омлет натуральный с/м	22,10	36,40	4,12	432,47	0,14	0,82	0,38	0,54	480,00	168,40	370,20	28,20	4,10
	20	Масло сливочное	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02			80,00	4,80	6,00		0,04
42/82	30	Сыр (порционный)	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,15	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
1009/82	200/30	Чай с сахаром, повидлом	0,44	0,02	27,76	113,00				0,40		31,82	2,20	1,20	1,24
	100	Огурец свежий (порционно)	0,70	0,10	0,10	12,00	0,04		20,00	4,92		17,00	30,00	14,00	0,50
108/98	75	Булочка с дробленным орехом	6,14	11,44	39,95	287,37	0,10	0,10	1,13		70,64	30,59	77,91	10,77	1,03
		Итого по подменю:	37,16	72,29	72,09	1095,57	0,29	1,05	21,66	6,07	693,64	546,61	660,31	69,17	7,12
		Обед													
87/06	100	Салат из свеклы с маслом растит	1,15	10,14	8,17	130,68	0,02	0,03	1,50	9,10		29,49	32,93	17,42	1,44
123/89	250	Суп-пюре из свежих кабачков	3,00	6,02	11,92	114,00	0,05	0,13		7,20		106,20	78,01	31,00	0,52
282/12	100	Шницель гов.рубленный запечен	18,90	13,28	6,80	231,30	0,08	0,21	38,8	0,29		81,00	247,90	25,38	1,00
759/82	200/10	Пюре картофельное с маслом	4,30	7,21	29,35	199,45	0,22	0,17	4,10	53,47	28,00	63,94	131,28	44,27	1,64
864/06	200	Лимонный напиток	0,31	0,13	27,94	114,14	0,02	0,01		17,00		12,42	7,95	5,05	0,59
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,98			12,60	64,40	14,00	2,03
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,65		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62
		Итого по подменю:	35,83	44,15	143,90	1127,49	0,52	0,62	7,23	87,06	39,99	317,35	608,94	144,35	7,84
		Итого по меню:	72,99	116,44	215,99	2223,06	0,81	1,67	28,89	93,13	733,63	863,96	1269,25	213,52	14,96

Директор:



Меню на 5 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Директ./ Сб.реп	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.		Калорий ность,	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			Белки	Жиры		Углеводы	B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
497/82	200/30	Пудинг из творога со сгущ. мол.	37,09	16,58	60,30	538,71	0,14	0,57	0,20	0,62	80,10	302,55	397,95	58,90	1,59
1025/82	200	Какао с молоком	3,77	3,10	25,10	143,38	0,04	0,16		0,90		131,72	121,20	32,00	1,04
	70	Хлеб пшеничный	6,64	9,34	39,70	269,44	0,10	0,06	0,91		16,78	16,38	65,06	10,12	0,87
	20	Масло сливочное	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02			80,00	4,80	6,00		0,04
	100	Яблоко свежее	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	0,10	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого по полдню:	48,00	45,92	135,06	1145,47	0,31	0,83	1,21	11,52	176,88	471,45	601,21	110,02	5,74
		Обед													
61/06	100	Салат из св. пом. со сливкам	1,49	5,10	3,98	67,71	0,03	0,04	4,40	35,00		48,94	34,73	15,84	0,64
202/06	300/5	Суп из овощей со сметаной	2,14	6,26	13,01	116,92	0,1	0,08	1,80	25,82	31,50	43,94	63,97	25,78	0,99
304/12	280	Плов из птицы	15,20	14,30	41,93	356,00	0,12	0,22	6,43	2,14	0,36	28,10	230,50	50,60	2,30
	200	Сок яблочный	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	0,10	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
1098/80	75	Ватрушка с творогом	11,07	6,22	33,18	232,94	0,09	0,12	0,70	0,05	19,47	46,15	102,21	14,56	0,80
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,98			12,60	64,40	14,00	2,03
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,65		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62
		Итого по полдню:	39,07	39,45	171,82	1197,29	0,49	0,55	15,06	67,01	63,32	205,43	556,28	136,01	10,18

Директор:



Меню на 6 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Мерц./ Сб.реп.	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Калорий ность,	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
536/06	100	Сосиска отварная	12,10	26,29	0,44	286,77	0,21	0,17	0,90			38,50	174,90	22,00	1,98
307/06	200	Пюре из моркови	2,62	6,74	14,10	127,60	0,10	0,14		7,64		53,76	34,16	21,59	1,18
1009/82	200	Чай с сахаром	0,09	0,01	15,27	63,28				40,00		4,45	2,20	1,20	0,11
42/82	30	Сыр (порциями)	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,15	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
1050/06	50	Булочка ванильная	4,00	4,19	29,46	171,54	0,06	0,03	0,75		4,94	9,74	36,19	6,13	0,51
	70	Хлеб пшеничный	6,64	9,34	39,70	269,44	0,10	0,06	0,91		16,78	16,38	65,06	10,12	0,87
		Итого по подменю:	33,13	54,40	98,97	1019,82	0,48	0,51	2,71	47,85	84,72	416,83	486,51	76,04	4,86
		Обед													
79/06	100	Салат из св.капусты с морковью	1,75	5,10	4,92	73,65	0,03	0,04		41,00		4,06	28,75	18,15	0,61
239/06	300	Суп молочный с макарон. изд.	7,43	9,82	26,28	223,19	0,10	0,27	1,90	1,35	40,32	213,69	178,76	27,74	0,72
636/06	108/50	Голубцы с мясом, рисом, соус см.	10,10	11,81	11,53	192,79	0,06	0,11	0,16	30,19	30,75	52,15	123,45	25,39	1,72
693/06	200	Картофель в молоке	5,41	5,53	32,91	203,07	0,24	0,22	0,50	36,54	16,00	98,05	164,14	50,76	1,73
864/06	200	Напиток из цитрусовых	0,31	0,13	27,94	114,14	0,02	0,01		17,00		12,42	7,95	5,05	0,59
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,98		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,65			12,60	64,40	14,00	2,03
		Итого по подменю:	33,17	39,76	163,30	1144,76	0,58	0,72	4,19	126,08	99,06	404,67	613,92	148,32	8,02
		Итого по меню:	66,30	94,16	262,27	2164,58	1,06	1,23	6,90	173,93	183,78	821,50	1100,43	224,36	12,88

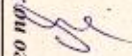
Директор:

Меню на 7 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Урек./ Сб.реп	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Калорий ность,	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
714/06	200	Рагу овощное	3,66	10,01	21,03	188,89	0,15	0,12	2,30	44,49	32,00	70,79	100,32	47,77	1,83
1031/82	200	Молоко кипяченое	2,80	2,50	4,70	84,00	1,00	0,50			47,00	125,00		11,00	
	70	Хлеб пшеничный	6,64	9,34	39,70	269,44	0,10	0,06	0,91		16,78	16,38	65,06	10,12	0,87
	20	Масло сливочное	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02			80,00	4,80	6,00		0,04
452/06	100	Творог с сахаром	11,75	15,11	15,77	246,70	0,04	0,24		0,21		120,90			0,43
		Итого по подменю:	24,95	53,46	81,36	938,57	1,29	0,94	3,21	44,70	175,78	337,87	171,38	68,89	3,17
		Обед													
67/06	100	Салат из редиса с огурцами, яйно	1,42	5,08	8,69	86,15	0,02	0,03	0,36	36,20		44,40	26,20	13,76	0,53
206/06	300	Суп-пюре из бобовых	6,61	5,72	23,79	173,09	0,28	0,10	0,56	19,20	24,00	61,86	134,79	49,44	2,52
631/80	300	Жаркое по-домашнему с говяд.	19,93	21,74	38,37	428,87	0,31	0,28	0,40	47,16		72,55	294,94	73,96	4,50
869/06	200	Кисель из ягод	0,02		32,06	128,34				0,53		2,94	2,16	0,72	0,05
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,98		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,65			12,60	64,40	14,00	2,03
		Итого по подменю:	36,15	39,91	131,27	1154,37	0,74	0,48	2,95	103,09	35,99	206,05	568,96	159,11	10,25
		Итого по меню:	61,10	93,37	212,63	2092,94	2,03	1,42	6,16	147,79	211,8	543,92	740,34	228,00	13,42

Директор:



Меню на 8 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Директ./ Сб. рсц	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Калорий ность,	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак														
667/06	100	Котлета куриная	14,94	19,92	1,84	246,41	0,08	0,16	1,40	1,79	31,20	44,34	149,92	18,78	1,04	
384/06	200	Каша пшеничная гарнирная	5,61	7,38	32,31	218,06	0,20	0,03	4,70		28,00	22,40	116,61	40,70	1,38	
71/11	100	Помидор свежий (порционно)	1,10	0,20	0,30	22,00	0,06		8,00	17,50		14,00	35,00	20,00	0,90	
1011/82	200	Чай с молоком	1,40	1,25	17,01	85,00	0,02	0,08		40,00		4,45	2,20	1,20	0,11	
	70	Хлеб пшеничный	6,64	9,34	39,70	269,44	0,10	0,06	0,91		16,78	16,38	65,06	10,12	0,87	
	20	Масло сливочное	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02			80,00	4,80	6,00		0,04	
	100	Йогурт	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15		0,60	10,00	119,0	198,00	150,00	0,10	
		Итого по полдню:	34,79	57,79	99,82	1077,45	0,49	0,33	15,01	59,89	165,98	225,37	572,79	240,80	4,44	
		Обед														
55/06	100	Салат из свежих огурцов	0,80	10,09	2,50	103,90	0,03	0,04		10,00		23,00	5,48	4,32	0,60	
170/06	300/5	Борщ со св. кап. и карт/сметаной	2,42	6,17	15,84	128,56	0,07	0,08	0,12	29,24	31,50	54,03	66,23	31,42	1,40	
510/06	120	Биточек рыбный	19,97	12,27	8,58	224,60	0,21	0,23	1,00	3,00	75,98	50,89	226,77	17,54	1,18	
337/82	200	Овощи припущенные	3,66	10,01	21,03	188,89	0,15	0,12	0,12	44,49	32,00	70,79	100,32	47,77	1,83	
	200	Сок виноградный	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02		4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
83/98	50	Кекс "Столичный"	3,20	10,98	30,43	233,38	0,05	0,07	0,75		70,17	20,64	50,01	8,45	0,83	
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,98		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62	
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,65			12,60	64,40	14,00	2,03	
		Итого по полдню:	39,22	57,09	158,10	1303,05	0,66	0,63	3,62	90,73	221,64	257,65	573,68	138,73	11,29	
		Итого по меню:	74,01	114,88	257,92	2380,50	1,15	0,96	18,63	150,62	387,62	483,02	1146,5	379,53	15,73	

Директор:

Меню на 9 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Мерц./ Сб.реп	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Калорий ность,	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак														
499/82	200	Запеканка творожная	41,45	16,91	31,30	443,22	0,1	0,51	1,10	0,39	68,670	237,41	363,57	48,37	0,90	
1052/06	65	Пирожок печеный с мясом	10,50	10,15	24,53	231,51	0,09	0,09	1,13	0,27	11,29	15,25	106,44	14,18	1,49	
958/06	200	Кофейный напиток с молоком	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08		0,45		63,45	47,50	7,50	0,10	
42/82	30	Сыр (порциями)	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,15	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21	
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,98		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62	
		Итого по полдню:	65,77	42,81	101,52	1054,57	0,29	0,84	3,36	1,32	154,95	621,81	737,98	92,28	3,32	
		Обед														
100/06	100	Винегрет овощной	0,95	10,12	9,77	133,94	0,03	0,03		17,20		31,94	27,01	13,85	0,77	
196/06	300/5	Рассольник Домашний со смет.	2,86	6,39	18,13	141,45	0,13	0,10	0,12	31,52	31,50	48,40	84,57	34,36	1,35	
667/06	100	Котлета куриная	14,94	19,92	1,84	246,41	0,08	0,16	1,40	1,79	31,20	44,34	149,92	18,78	1,04	
681/06	200	Каша гречневая	11,67	8,82	52,78	337,21	0,40	0,19	0,64		28,00	27,51	278,78	185,12	6,26	
933/82	200	Компот из кураги и изюма	0,44	0,02	31,76	128,88		0,01		0,40		22,80	15,40	6,00	1,26	
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,98		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62	
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,65			12,60	64,40	14,00	2,03	
		Итого по полдню:	39,03	52,64	174,00	1325,81	0,77	0,56	3,79	50,91	102,69	199,29	666,55	279,34	13,33	
		Итого по меню:	104,80	95,45	275,52	2380,38	1,06	1,40	7,15	52,23	257,64	821,10	1404,53	371,62	16,65	

Директор:

Меню на 10 сентября 2022 года

Перспективное меню 11-18 лет

Директ./ Сб.реш	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Калорий ность,	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	E	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
463/10	100	Сырники из творога	18,69	12,67	11,40	234,00	0,07	0,27		0,25		155,80		19,50	0,77
42/82	30	Сыр (порциями)	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,15	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
	20	Масло сливочное	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02			80,00	4,80	6,00		0,04
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,98		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62
944/06	200/15	Чай с сахаром			14,97	59,88						0,45			0,05
	100	Яблоко свежее	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	0,10	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого по подменю:	31,61	44,07	54,89	781,47	0,18	0,47	1,23	10,46	154,99	482,75	237,47	50,73	3,89
		Обед													
75/06	100	Салат картофельный с кальмар.	9,44	14,41	11,65	214,30	0,12	0,16		14,54		23,50		13,76	1,35
218/06	300	Суп-лапша домашняя	3,54	5,97	17,59	138,22	0,06	0,05	2,00	1,80	39,00	17,65	46,63	10,68	0,63
504/06	100/100	Горбуша, запеченная в смет.соусе	27,97	23,27	10,38	326,81	0,28	0,25	1,50	1,21	123,30	55,69	282,96	8,16	1,02
682/06	200	Рис отварной	5,37	9,15	56,02	327,93	0,06	0,04	1,42		36,00	13,07	111,75	36,31	0,78
869/06	200	Кисель и 3 ягод	0,02		32,06	128,34			0,10	0,53		2,94	2,16	0,72	0,05
	50	Хлеб пшеничный	4,74	6,67	28,36	192,46	0,07	0,05	0,98		11,99	11,70	46,47	7,23	0,62
	70	Хлеб ржаной	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02	0,65			12,60	64,40	14,00	2,03
		Итого по подменю:	54,51	60,17	187,42	1473,52	0,65	0,57	6,65	18,08	210,29	137,15	554,37	90,86	6,48
		Итого по меню:	86,12	104,24	242,31	2254,99	0,83	1,04	7,88	28,54	365,28	619,90	791,8	141,59	10,37

Директор: