

«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского

колледжа индустрии питания

*О.А.Троицкая* О.А.Троицкая

*2014* 2014г



Примерное цикличное 10-дневное меню возрастной группы 12-18 лет  
для обучающихся

ГПОУ ЯО Ярославский колледж индустрии питания

(составлено в соответствии с п.8.1.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Разработал:

зав. производством УПУ:

*Ю.Н.Смирнова* Ю.Н.Смирнова



## 1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,10	1,90	1,90	0,60	44,20	32,90	47,50	0,90	41	2012		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,3	15,9	13,8	243,7	0,00	3,00	0,10	0,80	38,90	22,30	116,80	1,70	618	2016		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	46,7	270,2	0,10	0,00	0,10	0,50	7,20	29,30	89,20	0,50	325	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,30	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>24,0</b>	<b>24,0</b>	<b>127,8</b>	<b>825,0</b>	<b>0,40</b>	<b>4,90</b>	<b>2,10</b>	<b>4,00</b>	<b>116,50</b>	<b>111,80</b>	<b>339,00</b>	<b>6,10</b>				
<b>Обед</b>																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,2	5,4	18,6	134,8	0,10	13,30	0,20	2,60	38,50	33,40	78,30	1,50	95	2008		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	16,1	24,5	18,4	359,3	0,00	1,70	0,60	4,90	56,70	38,70	184,70	2,60				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	28,70	12,60	51,20	1,20	688	2016		
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,1	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>33,5</b>	<b>39,6</b>	<b>138,6</b>	<b>1 032,3</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>0,90</b>	<b>11,10</b>	<b>152,70</b>	<b>112,50</b>	<b>399,70</b>	<b>8,30</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>63,6</b>	<b>266,4</b>	<b>1 857,3</b>	<b>0,80</b>	<b>19,90</b>	<b>3,00</b>	<b>15,10</b>	<b>269,20</b>	<b>224,30</b>	<b>738,70</b>	<b>14,40</b>				

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,8	13,2	90,6	0,00	0,20	0,00	0,00	79,20	27,90	76,90	1,10	382	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29,6</b>	<b>24,5</b>	<b>114,3</b>	<b>796,0</b>	<b>0,34</b>	<b>0,80</b>	<b>0,14</b>	<b>2,96</b>	<b>150,10</b>	<b>104,80</b>	<b>394,20</b>	<b>6,32</b>				
<b>Обед</b>																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,5	3,8	7,2	71,4	0,00	9,80	0,20	1,40	40,00	17,20	35,40	0,90	67	2012		
ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ	100	12,9	20,4	4,5	252,9	0,00	2,80	0,40	3,80	32,70	22,50	129,10	1,50	251	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>25,8</b>	<b>30,4</b>	<b>112,9</b>	<b>830,6</b>	<b>0,24</b>	<b>12,60</b>	<b>0,64</b>	<b>7,66</b>	<b>114,70</b>	<b>98,70</b>	<b>343,60</b>	<b>6,12</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>54,9</b>	<b>227,3</b>	<b>1 626,6</b>	<b>0,58</b>	<b>13,40</b>	<b>0,78</b>	<b>10,62</b>	<b>264,80</b>	<b>203,50</b>	<b>737,80</b>	<b>12,44</b>				

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур					
<b>Завтрак</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	0,00	14,20	0,00	2,10	34,50	11,40	22,10	0,70	45	2011				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,2	10,2	15,6	207,0	0,10	0,10	0,00	4,40	63,90	48,90	200,70	1,60	234	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,9	179,1	0,20	13,20	0,00	0,30	51,70	38,00	106,10	1,40	312	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>25,9</b>	<b>22,3</b>	<b>112,6</b>	<b>754,9</b>	<b>0,50</b>	<b>30,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,90</b>	<b>178,60</b>	<b>129,30</b>	<b>424,40</b>	<b>7,70</b>						
<b>Обед</b>																			
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,7	12,2	128,7	0,00	7,10	0,20	1,40	56,70	21,70	49,50	1,10	82	2011				
ЩИЩЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ КУРИЦЫ	100	17,9	23,5	8,9	318,7	0,10	0,60	0,10	3,50	22,00	28,60	186,90	2,50	267	2011				
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	5,0	25,0	164,2	0,20	10,90	0,00	0,20	73,80	35,30	112,20	1,40	311	2011				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,00	1,00	0,00	0,20	12,30	3,70	2,50	0,50	438	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31,7</b>	<b>36,0</b>	<b>104,5</b>	<b>882,1</b>	<b>0,50</b>	<b>19,60</b>	<b>0,30</b>	<b>7,40</b>	<b>185,30</b>	<b>115,30</b>	<b>436,60</b>	<b>8,50</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>57,6</b>	<b>58,3</b>	<b>217,1</b>	<b>1637,0</b>	<b>1,00</b>	<b>50,10</b>	<b>0,30</b>	<b>16,30</b>	<b>363,90</b>	<b>244,60</b>	<b>861,00</b>	<b>16,20</b>						

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур					
<b>Завтрак</b>																			
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	3,60	22,80	73,20	0,72	325	2008				
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0,0	105,9	0,00	0,10	0,10	0,10	224,40	8,40	120,00	0,20		2012				
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	1,9	1,6	14,3	78,6	0,00	0,10	0,00	0,00	62,20	14,80	46,10	0,30						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>35,3</b>	<b>34,0</b>	<b>109,6</b>	<b>886,3</b>	<b>0,32</b>	<b>0,80</b>	<b>0,26</b>	<b>3,06</b>	<b>347,90</b>	<b>91,70</b>	<b>463,00</b>	<b>5,72</b>						
<b>Обед</b>																			
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,2	3,5	18,2	137,2	0,20	0,80	0,20	4,60	46,60	34,90	84,50	2,60	119	2011				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,1	20,1	47,3	441,9	0,10	2,30	0,50	2,90	48,80	45,30	312,40	2,70	304	2012				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,6	0,1	25,7	106,9	0,00	0,00	0,00	0,00	26,30	11,30	29,10	0,70	402	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34,0</b>	<b>24,4</b>	<b>137,5</b>	<b>906,4</b>	<b>0,50</b>	<b>3,10</b>	<b>0,70</b>	<b>9,60</b>	<b>142,20</b>	<b>117,50</b>	<b>511,50</b>	<b>9,00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>58,4</b>	<b>247,1</b>	<b>1792,7</b>	<b>0,82</b>	<b>3,90</b>	<b>0,96</b>	<b>12,66</b>	<b>490,10</b>	<b>209,20</b>	<b>974,50</b>	<b>14,72</b>						

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0,00	3,80	0,00	2,60	31,70	18,80	36,90	1,20	33	2012				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1	0,10	10,20	4,60	3,40	20,30	13,50	199,90	4,30	255	2011				
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	12,1	65,6	0,00	0,30	0,00	0,00	60,80	8,70	38,30	0,30	394	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>28,0</b>	<b>24,2</b>	<b>115,2</b>	<b>813,3</b>	<b>0,34</b>	<b>14,30</b>	<b>4,64</b>	<b>8,46</b>	<b>146,50</b>	<b>98,20</b>	<b>454,20</b>	<b>9,52</b>						
<b>Обед</b>																			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	3,3	16,4	104,9	0,10	6,70	0,20	1,70	26,90	25,10	65,10	1,10	96	2011				
КОЛЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016				
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,8	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	375	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31,6</b>	<b>28,5</b>	<b>137,3</b>	<b>919,6</b>	<b>0,50</b>	<b>7,30</b>	<b>0,40</b>	<b>5,80</b>	<b>130,10</b>	<b>85,70</b>	<b>341,70</b>	<b>6,90</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>59,6</b>	<b>52,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1732,9</b>	<b>0,84</b>	<b>21,60</b>	<b>5,04</b>	<b>14,26</b>	<b>276,60</b>	<b>183,90</b>	<b>795,90</b>	<b>16,42</b>						

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,6	21,4	8,5	272,8	0,10	0,10	0,00	2,40	13,80	18,20	115,00	2,00	271	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,30	0,00	0,00	430	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>25,5</b>	<b>31,0</b>	<b>107,7</b>	<b>814,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>77,00</b>	<b>58,60</b>	<b>253,40</b>	<b>6,30</b>						
<b>Обед</b>																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,0	10,1	14,5	182,7	0,00	1,30	0,20	0,40	23,00	13,70	80,60	1,00	106	2008				
ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ	100	12,9	20,4	4,5	252,9	0,00	2,80	0,40	3,80	32,70	22,50	129,10	1,50	251	2011				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	4,6	46,6	245,6	0,10	0,00	0,00	0,40	6,80	29,30	88,70	0,50	325	2008				
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,1	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	375	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>32,7</b>	<b>35,9</b>	<b>124,0</b>	<b>940,3</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>0,60</b>	<b>6,70</b>	<b>91,30</b>	<b>93,30</b>	<b>383,90</b>	<b>6,00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>66,9</b>	<b>231,7</b>	<b>1751,3</b>	<b>0,70</b>	<b>4,20</b>	<b>0,70</b>	<b>12,70</b>	<b>168,30</b>	<b>151,90</b>	<b>637,30</b>	<b>12,30</b>						

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	19,2	13,2	23,9	297,6	0,00	0,50	0,10	0,40	149,80	24,80	204,80	1,00	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,00	0,10	0,00	0,10	82,90	9,20	59,10	0,10		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	12,1	65,6	0,00	0,30	0,00	0,00	60,80	8,70	38,30	0,30	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,00	6,00	0,00	0,90	21,60	10,80	14,90	3,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>27,3</b>	<b>17,9</b>	<b>91,6</b>	<b>645,4</b>	<b>0,10</b>	<b>6,90</b>	<b>0,10</b>	<b>2,40</b>	<b>326,60</b>	<b>70,00</b>	<b>359,10</b>	<b>5,40</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,7	4,5	7,4	81,4	0,00	9,80	0,20	1,40	43,60	17,50	37,80	0,90	67	2012
БРИЗОЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,1	20,8	2,7	270,1	0,10	0,70	0,10	1,50	16,60	16,80	152,10	1,40		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31,2</b>	<b>31,5</b>	<b>111,3</b>	<b>857,8</b>	<b>0,34</b>	<b>10,50</b>	<b>0,34</b>	<b>5,36</b>	<b>102,20</b>	<b>93,30</b>	<b>369,00</b>	<b>6,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,5</b>	<b>49,4</b>	<b>202,9</b>	<b>1 503,2</b>	<b>0,44</b>	<b>17,40</b>	<b>0,44</b>	<b>7,76</b>	<b>428,80</b>	<b>163,30</b>	<b>728,10</b>	<b>11,42</b>		

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	24,2	6,1	328,4	0,20	12,00	5,80	6,40	10,50	15,60	242,00	5,60	282	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,6	18,1	19,6	255,7	0,10	11,20	0,70	3,70	47,10	37,60	84,80	1,70	137	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	13,2	86,8	0,00	0,30	0,00	0,00	78,60	27,90	76,30	1,10	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>30,5</b>	<b>45,4</b>	<b>85,2</b>	<b>891,3</b>	<b>0,50</b>	<b>23,50</b>	<b>6,50</b>	<b>12,20</b>	<b>156,70</b>	<b>107,10</b>	<b>488,60</b>	<b>11,40</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,7	12,2	128,7	0,00	7,10	0,20	1,40	56,70	21,70	49,50	1,10	82	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	17,3	8,8	106,4	575,1	0,10	12,10	0,00	1,60	45,50	81,40	269,50	2,70	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,6	174,5	0,20	12,40	0,00	0,30	42,90	34,90	101,20	1,40	335	2008
НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ	200	0,1	0,0	15,4	64,2	0,00	3,10	0,00	0,00	14,70	3,80	3,40	0,10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,5</b>	<b>22,6</b>	<b>205,9</b>	<b>1 162,9</b>	<b>0,50</b>	<b>34,70</b>	<b>0,20</b>	<b>5,40</b>	<b>180,30</b>	<b>167,80</b>	<b>509,10</b>	<b>8,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,0</b>	<b>68,0</b>	<b>291,1</b>	<b>2 054,2</b>	<b>1,00</b>	<b>58,20</b>	<b>6,70</b>	<b>17,60</b>	<b>337,00</b>	<b>274,90</b>	<b>997,70</b>	<b>19,70</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,10	1,90	1,90	0,60	4,40	44,20	32,90	47,50	0,90	41	2012	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,2	10,2	15,6	207,0	0,10	0,10	0,00	4,40	58,90	48,60	199,70	1,50	234	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	3,60	22,80	73,20	0,72	325	2008		
НАПИТОК ИЗ ЛИКОВИЯ	200	1,9	1,6	14,3	78,6	0,00	0,30	0,00	0,00	61,80	14,80	45,70	0,30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27,8</b>	<b>20,2</b>	<b>126,9</b>	<b>801,6</b>	<b>0,42</b>	<b>2,30</b>	<b>1,96</b>	<b>7,46</b>	<b>189,00</b>	<b>145,10</b>	<b>451,60</b>	<b>6,42</b>				
<b>Обед</b>																	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,2	3,5	18,2	137,2	0,20	0,80	0,20	4,60	46,60	34,90	84,50	2,60	119	2011		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	16,1	17,7	18,4	298,3	0,00	1,70	0,60	2,00	56,70	38,70	184,60	2,60				
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	77,70	35,60	112,70	1,50	311	2011		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,6	0,1	25,7	106,9	0,00	0,00	0,00	0,00	26,30	11,30	29,10	0,70	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>36,4</b>	<b>26,8</b>	<b>133,7</b>	<b>923,9</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>0,80</b>	<b>8,90</b>	<b>227,80</b>	<b>146,50</b>	<b>496,40</b>	<b>10,40</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>64,2</b>	<b>47,0</b>	<b>260,6</b>	<b>1 725,5</b>	<b>1,02</b>	<b>15,90</b>	<b>2,76</b>	<b>16,36</b>	<b>416,80</b>	<b>291,60</b>	<b>948,00</b>	<b>16,82</b>				

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0,00	3,80	0,00	2,60	31,70	18,80	36,90	1,20	33	2012		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	14,6	19,0	3,1	241,7	0,10	1,80	0,10	2,30	25,80	18,30	131,30	1,60	260	2011		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3,8	3,6	28,4	161,6	0,20	14,40	0,30	1,70	32,90	43,50	106,00	2,00	133	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	0,00	1,10	0,00	0,00	13,30	4,60	5,10	0,50	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27,1</b>	<b>29,2</b>	<b>96,0</b>	<b>756,9</b>	<b>0,50</b>	<b>21,10</b>	<b>0,40</b>	<b>8,70</b>	<b>124,20</b>	<b>111,20</b>	<b>364,80</b>	<b>8,30</b>				
<b>Обед</b>																	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	3,3	16,4	104,9	0,10	6,70	0,20	1,70	26,90	25,10	65,10	1,10	96	2011		
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	11,9	10,1	21,7	224,1	0,00	1,20	0,00	1,50	17,70	23,00	122,60	1,80				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016		
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,8	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>28,4</b>	<b>23,1</b>	<b>149,4</b>	<b>905,9</b>	<b>0,40</b>	<b>7,90</b>	<b>0,30</b>	<b>6,80</b>	<b>110,60</b>	<b>89,00</b>	<b>326,10</b>	<b>7,20</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>52,3</b>	<b>245,4</b>	<b>1 662,8</b>	<b>0,90</b>	<b>29,00</b>	<b>0,70</b>	<b>15,50</b>	<b>234,80</b>	<b>200,20</b>	<b>690,90</b>	<b>15,50</b>				

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	597,0	571,5	2442,1	17343,5	8.10	233.60	21.38	138.86	3 250.30	2 147.40	8 109.90	149.92		
Среднее значение за период	59.7	57.2	244.2	1 734.4	0.81	23.40	2.14	13.89	325.00	214.70	811.00	14.99		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	29.7	56.6											

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет (завтрак, обед)	632	827



## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет (завтрак, обед)

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Молоко свежее	210	34	84	106	69	69	170	93	147		772	77	-133	37	2,2	2,2	4,6	46,0	
Творог	30					99					99	10	-20	33	1,7	0,9	0,3	16,3	
Сметана	6		5	25		11,5	14,3	25			80,8	8,1	2,1	135	0,2	1,2	0,3	16,2	
Сыр	7,5				30						30	3	-4,5	40	0,7	0,9		10,6	
Мясо	47	47,5				60,8		35		50	193,3	19,3	-27,7	41	3,4	3,4		43,8	
Птица	32	70	142,3	87,5	137	74	100		70	79	858,1	85,8	53,8	268	15,2	15,3		198,1	
Рыба	38,5			64					64		128	12,8	-25,7	33	2,0	0,1		8,9	
Яйцо, шт.	0,6			5,03							14,36	1,4	0,8	239	0,2	0,2		2,2	
Картофель	112	90	25	314		75	25	225,5	135	228	1117,5	111,8	-0,2	100	2,2	0,4	17,7	83,5	
Овощи разные	192	247,5	103,8	145,8	59,8	135	54	244,3	161	222,4	1446,4	144,6	-47,4	75	2,4	0,1	10,5	53,9	
Фрукты свежие	92,5			32			157	17		7	213	21	-71,5	23	0,1	0,1	1,9	9,4	
Фрукты сухие	11,6	25	15		25	25	20		25	25	185	18,5	6,9	159	0,2	0,1	4,2	13,6	
Напитки витаминизированные	120												-120	0					
Хлеб ржаной	72	100	100	100	100	114	50	115	100	100	979	98	26	136	6,5	0,8	41,5	199,5	
Хлеб пшеничный	120	126	118	119	118	100	100	100	137	111	1147	115	-5	96	8,7	0,7	57,3	270,8	
Крупа (злаки), бобовые	30	64,8	140,4		167,8	62,6	64,1	143	99,8	19	826,3	82,6	52,6	275	7,8	1,1	54,5	258,2	
Макаронные изделия	12	63				63				63	253	25,3	13,3	211	2,7	0,3	17,3	82,9	
Мука пшеничная	12	16,5		25,8		3,5	22,3	8,3	20,8	7,7	108,8	10,9	-1,1	91	1,3	0,1	6,9	33,1	
Мука картофельная	2							1			1	0,1	-1,9	5			0,1	0,3	
Масло сливочное	21	29,9	14	9,6	20,4	19	10,3	32,5	14	10	184,7	18,5	-2,5	88	0,1	14,9	0,1	134,1	
Масло растительное	11	15	11,3	24,5	3	15	6	22,8	15	19	144,2	14,4	3,4	131		14,0		126,0	
Кондитерские изделия	9												-9	0					
Чай	0,7	1		1		0,3				0,5	4,1	0,4	-0,3	59	0,1		0,2	1,0	
Какао-порошок	0,7		5					5			10	1	0,3	143	0,2	0,2	0,1	2,8	
Кофейный напиток	1,2										8	0,8	-0,4	67	0,1		0,5	2,2	
Дрожжи	0,2				4				4				-0,2	0					
Сахарный песок	21	25,5	20	33	20	30	32,7	28,9	25	30	265,1	26,5	5,5	126			25,8	102,7	
Соль	3	2,5	6,8	4,7	3,8	6,7	2,8	1,9	6,1	7	49,5	5	2	165					
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24					7,4		91			165	17	-7	69	2,9	0,6		20,3	
Кисломолочная пищевая продукция	108												-108	0					
Специи	1												-1	0					
															60,9	57,6	243,8	1 736,4	

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,  
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**  
12-18 лет (завтрак, обед)

Наименование	Норма на 1 ребенка											Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
<b>Пищевые вещества и энергия</b>																
Белки, г	54	57,5	55,44	57,6	69,34	59,62	58,2	58,52	61	64,24	55,5	596,96	59,7	111		
Жиры, г	55	63,6	54,94	58,3	58,36	52,72	66,9	49,42	68	46,96	52,3	571,5	57,2	104		
Углеводы, г	230	266,4	227,28	217,1	247,06	252,54	231,7	202,94	291,1	260,56	245,4	2442,08	244,2	106		
Энергетическая ценность, ккал	1632	1857,3	1626,6	1637	1792,7	1732,9	1751,3	1503,2	2054,2	1725,5	1662,8	17343,5	1734,4	106		
<b>Витамины</b>																
B1, мг	0,84	0,8	0,58	1	0,82	0,84	0,7	0,44	1	1,02	0,9	8,1	0,8	95		
C, мг	42	19,9	13,4	50,1	3,9	21,6	4,2	17,4	58,2	15,9	29	233,6	23,4	56		
A, мг	0,96	3	0,78	0,3	0,96	5,04	0,7	0,44	6,7	2,76	0,7	21,38	2,1	219		
E, мг	0	15,1	10,62	16,3	12,66	14,26	12,7	7,76	17,6	16,36	15,5	138,86	13,9			
<b>Минеральные вещества</b>																
Ca, мг	720	269,2	264,8	363,9	490,1	276,6	168,3	428,8	337	416,8	234,8	3250,3	325	45		
Mg, мг	180	224,3	203,5	244,6	209,2	183,9	151,9	163,3	274,9	291,6	200,2	2147,4	214,7	119		
P, мг	720	738,7	737,8	861	974,5	795,9	637,3	728,1	997,7	948	690,9	8109,9	811	113		
Fe, мг	10,8	14,4	12,44	16,2	14,72	16,42	12,3	11,42	19,7	16,82	15,5	149,92	15	139		