

Название меню: Образовательные учреждения Школьный

Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Примерное меню для 5-11 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк	Жир	Угле		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
	Понедельник 1 неделя																			
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
33,Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88
343-У	Какао с молоком	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого	810	37,5	34,4	108,8	896,2	0,5	0,45	177,33	0,97	28	433,79	1027,46	206,95	222,45	572,39	11,28	23,73	13,6	147,92

Название меню: Образовательные учреждения Школьный
 Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдз	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белк и	Жир ы	Угле воды		НоЭТь,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Вторник ,1 неделя																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	85	5	99	1021	08	0,1	4,7	
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	8488	057	089	851	32	
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,2 1	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	529	110 54	
15	Компот из яблок и апельсина	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	004	21	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	174	282	90	234	264	33	144	
	Итого	820	34,1	37,3	112,9	922,8	0,36	0,44	298,9	2,31	37,84	735,19	1025,2 2	323,95	123,28	465,35	817	35 88	1779	19793	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный

Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Na	K	Ca	Минеральные вещества	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C										
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Среда, 1 неделя																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,0g	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	227,51	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	30,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого	840	329,1	31,7	111	845,3	0,31	0,31	255,44	1,01	18,02	641,25	824,72	442,33	86,51	379,27	6,41	46,05	8,05	390,09	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный

Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		ность,	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Четверг 1 неделя																			
16	Овощи натуральные порционно Кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18
279-У	Тефтели "Детские" совощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,1	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1
54-7хн	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого	820	31,3	40,3	93,5	861,5	0,45	0,52	463,77	1,46	56,91	2149,33	1850,63	302,84	142,8	488,29	8,84	269,36	8,75	177,91

Название меню: Образовательные учреждения Школьный
 Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Пятница 1 неделя																			
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
343-У	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Мром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого	810	46,9	40,3	143	1123у1	0,51	0,5	201,57	3	36,31	685,2	1124,4	309,69	143,6	620,17	8,93	148,11	36,95	607,95

Название меню: Образовательные учреждения Школьный
 Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен Ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			белк и	жир ы	угле воды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
20,14	Понедельник 2 неделя Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	1199	04	114
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	007	143
299-У	Крокеты "Детские"	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	5316	424	7916
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	33	144
	Итого	850	39,3	34	125,8	966,5	0,7	0,89	550,79	4,37	60,31	1022,98	1073,88	421,32	108,74	460,29	8,97	111,77	8,43	13771

Название меню: Образовательные учреждения Школьный
 Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№реу.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк	Жир	Угле		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Вторник 2 неделя																			
13	Овощная нарезка	30	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	4g,96	7,08	81,53
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
<i>Пром</i>	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого	810	37,4	37,4	94,9	865,9	0,43	0,41	292,5	1,41	28,14	1003,98	1056,7 1	267,78	110,13	434,75	9,68	59,55	11,43	139,14

Название меню: Образовательные учреждения Школьный

Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецеп.	Пищи, Прием наименование блюда	Масса	Риические вещества			Энерг . цен- ность,	Витамины					Минеральны е вещества								
			Белк	Жир	Угле		ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Среда 2 неделя																			
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
54-2.6г-	Рис с овощами	180	3,5	5,8	32	201,4	0,05	0,04	32242	0	13,59	288,31	115	20,82	31,39	80,96	069	2587	5,57	37,56
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07
37,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого	820	37,5	33,4	99,7	850	0,45	0,41	545,1	1,22	25,78	859,36	1076,73	195,2	135,42	491,61	9,47	53,05	17,42	213,69

Название меню: Образовательные учреждения Школьный

Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белок	Жир	Угле		ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Четверг 2 неделя																				
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21	
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31	
519,0 1	Кофейный напиток на молоке	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пззом	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого	810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	1206,31	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный

Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Приемщи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк и	Жир ы	Угле воды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Пятница ,2 неделя																			
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
267.66 - у	Крокеты с кабачком'	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого	820	29,7	30,3	105,4	812,9	0,52	0,49	334,53	1,45	37,32	456,28	1919,31	226,55	124,53	448,49	9,9	45,42	9,37	193,99

Название меню: Образовательные учреждения Школьный
 Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, каипекование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цей ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк	Жир	Угле		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	І	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	СједнипоказателізаОбед	819,17	36,48	zs,og	112,6 7	912,43	0,5	0,5i	375,98	2,18	40,52	951,73	540	294,02	149,68	507,25	9,23	1892,82	17,2	290,77
	Среднепоказателііза Полдник	351,67	11,52	11,18	55,43	368,3	0,15	0,23	100,41	0,5	16,89	233,15	180	132,73	31,98	164,12	2,5	34,85	8,7	52,93
	Сједнипоказателізапериод	1724,2	74	67,3	256,2	1926	0,9	1,2	746,4	3,2	75,5	1706,4	1080	791	266,1	1052,4	16	1965,4	50,2	432,6

Приложение.Вариантызаменыблюд.

*Массаблюдуказанадавзраста7—11лет,можеткорректироватьсядляобеспечениясоответствиямассамблюддляразличныхвозрастов,указанныхвсанитарных правилах и нормах

Название меню: Образовательные учреждения Школьный
Стандарт 12-18 лет Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей