

СО ГЛАСОВАНО
Главный специалист
Экспертно-территориального отдела

По городу Евпатории
Межрегионального управления Роспотребнадзора
Республики Крым и городу федерального значения Севастополю

Букина И.В.



Шмаглый Н.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СЕЗОННОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

(дети-сироты, дети оставшиеся без попечения родителей)

(завтрак и обед)

5-11 КЛАССОВ

Примерное меню

Рацион: Льготники 5-11 кл

День: понедельник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория

Многодетные 5-11 кл

Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	
Многодетные 5-11 кл																	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

01.01-12.31 (Bce)

День: Вторник

Многодетные 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
181	Каша манная мол	250	7	10	38	300	0,07	0,98	54,8		2	150	235	71,3	1,86
15	Сыр (порциями)	20	5	5		65	0,01	0,21	78,00		0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло (порциями)	10		7		66			40,00		0,10	2,40	3,00		
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,03				0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	200			15	57						11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	100			10	47	0,04	10			0,01	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			15	22	83	629	0,15	11,22	172,80		2,65	442,40	444,90	135,10	3,37
Обед															
84	Борщ с фас и картоф	300	16	22	69	533	0,17	2	75		1,13	59,6	65,6	31,35	3
289	Рагу из птицы	250	22	28	25	444	0,07	11,3	14,6			36,8	102,8	38,7	1,92
	Огурец консерв	80 100	1		1	10		4,0							
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,10				1,3	23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15	1,86
344	Компот из яблок	200			28	109	0,01	0,9				14,1	4,4	5,1	0,95
	Печенье	50	7	8	72	383						5	2,4	1,2	0,28
Итого за Обед			56	59	260	1788	0,42	18	90		3	152	326	124	9
Итого за день			71	81	343	2417	0,57	28,95	262,40		5,62	594,70	770,70	259,45	12,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Лыготники 5-11 кл

День: среда

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Многодетные 5-11 кл

Возрастная категория

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																		
290	Птица тушен в соусе	150	22	27	5	347		0,08	0,7	60,2						134	28	1,2
171	Каша пшеничная	200	10	10	63	385		0,08								100	21,6	1,7
45	Капуста с р/м	100	2	5	10	90		0,02	37			2,94				165	45,9	2,19
376	Чай с сахаром	200			15	57			0,03							2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		0,03				0,39				26,10	9,90	0,33
			37	42	113	973		0,21	37,73	60,20	3,33	143,30	427,90	106,80	5,70			
Обед																		
103	Суп картофель с макарон	300	3	4	25	149		0,05	1			0,39				243	18,9	0,66
266	Бифтекс рубленый	100	26	18	10,6	216		0,04	0,4	10,1						92,1	18,2	1,45
171	Каша гречневая	200	12	12	58	392		0,12								108	72	2,42
388	Напиток из шиповн	200	1		30	133		0,01	100							2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржаной	60	4	1	27	126		0,07				0,54				63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235		0,10				1,3				87	33	1,1
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	94		0,04	10			0,01				28	42	0,6
Итого за Обед			55	37	220	1345		0,43	111,54	10,10	2,24	116,28	623,83	201,77	8,62			
Итого за день			92	79	333	2318		0,64	149,27	70,30	5,57	259,58	1051,73	308,57	14,32			

Школа №13

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Льготники 5-11 кл

День: четверг

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Многодетные 5-11 кл

Возрастная категория

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
234	Котлеты рыбные	120	13	6	8		141	0,10	0,52	58,6						
312	Пюре картофельное	200	4	7	29		201	0,02	34				42,9	162	35,7	0,98
	Огурец консерв	80	1		1		10		4				4,13	55,5	18	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	0,03				0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	200			15		57		0,03				11,1	2,8	1,4	0,28
			21	13	73		503	0,15	38,55	58,60	0,39		65,03	246,40	65,00	1,96
Обед																
99	Суп из овощей	300	2	6	13		121	0,09	12,75				51,9	225,9	33	0,99
246	Гуляш из отварн говяд	100	17	10	5		178	0,05	1	32,8	0,08		43,3	171	22,4	2,4
171	Каша рисовая	200	7	10	69		396	0,02					4,13	55,5	18	0,37
403	Оладьи с яблоками	150	11	12	60		401		1							
	Молоко сгущенное	20	1	2	11		64									
	Хлеб пшеничный	60	5		30		141	0,10				1,3	23	87	33	1,1
14	Масло (порциями)	10		7			66			40,00	0,10		2,40	3,00		
344	Компот из яблок	200			28		109	0,01	0,90				14,1	4,4	5,1	0,95
Итого за Обед			43	47	216		1476	0,27	15,39	72,80	4,39		138,83	546,80	111,50	5,81
Итого за день			64	60	289		1979	0,42	53,94	131,40	4,78		203,86	793,20	176,50	7,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Льготники 5-11 кл

День: пятница

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория

Многодетные 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая		Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	г	тическая	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
243	Сосиски отварные	100	11	24			261	0,08		20		15,65		100	21,6	1,7
171	Каша гречневая	200	12	12	58		392	0,12				8,45		108	72	2,42
67	Овощи отварн	150	2	15	11		192		14							
376	Чай с сахаром	200			15		57		0,03			11,1		2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	0,03				6,90		26,10	9,90	0,33
Итого за Завтрак			28	51	104		996	0,23	14,03	20,00	0,79	42,10		236,90	104,90	4,73
Обед																
108	Суп картоф с клецк	300	4	4	29		168	0,05	1			41,4		243	18,9	0,66
294	Котлеты из птицы	85	14	21	14		299	0,06	0,45	37,1		37,34		468	12,08	0,92
309	Макароны отварные	200	7	6	48		277	0,05	0,14			16,18		42,4	14,5	0,86
45	Капуста с р/м	100	2	5	10		90	0,02	37			49,7		165	45,9	2,19
	Хлеб пшеничный	60	5		30		141	0,10				23		87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16		74	0,07				13,8		63,6	15	1,86
	Зефир	50			40		161					16		8	4,08	0,72
352	Кисель из яблок	200			29		116		3			8,2		6,42	0,96	0,28
Итого за Обед			34	36	216		1326	0,35	41,73	37,10	5,65	205,62		1083,42	144,42	8,59
Итого за день			62	87	320		2322	0,58	55,76	57,10	6,44	247,72		1320,32	249,32	13,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Льготники 5-11 кл

День: понедельник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Многодетные 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
209	Яйца вареные	80	10	9	1		126	0,06		200			44	153,6	9,6	2
182	Каша молочная рисов	250	8	8	65		320	0,07	0,98	54,8		2	150	235	71,3	1,86
14	Масло (порциями)	10		7			66			40,00		0,10	2,40	3,00		
15	Сыр (порциями)	30	8	8			102	0,01	0,21	78,00		0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	0,03				0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	200			15		57		0,03				11,1	2,8	1,4	0,28
			29	32	101		765	0,17	1,22	372,80	2,64	478,40	570,50	102,70	4,77	
Обед																
102	Суп картофеля фасолью	300	7	7	23		182	0,18	7		2,94		49,7	165	45,9	2,19
246	Гуляш из отварн говяд	125	21	13	6		223		5							
309	Макароны отварные	200	7	6	48		277	0,05	0,14				16,18	42,40	14,45	0,86
	Огурец консервир	80	1		1		10		4							
388	Напиток из шиповн	200	1		30		133	0,01	100				7,73	2,13	2,67	0,53
338	Фрукты свежие	200	1	1	20		94		20							
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49		235	0,10				1,3	23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16		74	0,1			0,54		13,8	63,6	15	1,86
Итого за Обед			48	28	193		1228	0,4	136,13	0,00	4,78		110,41	360,13	111,02	6,54
Итого за день			77	60	294		1993	0,6	137,35	372,80	7,42	588,81	930,63	213,72	11,31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лыготники 5-11 кл

День: Вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Многодетные 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б						В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У	У									
Завтрак																
222	Пудинг из творога	200	27	21	45	475	0,11	0,83	113,7				342	376	46,4	1,13
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	96										
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149	0,03	0,38	9,50				128,00	117,90	18,00	0,65
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,03				0,39		6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло (порциями)	10		7		66					0,10		2,40	3,00		
15	Сыр (порциями)	20	5	5		68	0,01	0,21	78,00		0,15		264,00	150,00	10,50	0,30
Итого за Завтрак			41	40	108	948	0,18	1,42	241,20		0,64		743,30	673,00	84,80	2,41
Обед																
82	Борщ с капуст и карт	300	2	6	16	131	0,06	12,36			2,88		41,34	63,60	31,40	1,42
234	Котлеты рыбные	100	11	5	7	117	0,10	0,52	58,6				42,94	162	35,7	0,98
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	201	0,02	34					4,13	55,5	18	0,37
53	Свекла с зел горош	100	2	4	8	77	0,05	6,90					28,63	41,6	18,4	1,31
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,10				1,3		23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54		13,8	63,6	15	1,86
344	Компот из яблок	200			28	109	0,01	0,90					14,1	4,4	5,1	0,95
Итого за Обед			29	23	153	944	0,41	54,68	58,60		4,72		167,94	477,70	156,60	7,99
Итого за день			70	63	261	1892	0,59	56,10	299,80		5,36		911,24	1150,70	241,40	10,40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Лыготники 5-11 кл

День: среда

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Многодетные 5-11 кл

Возрастная категория

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
294	Котлеты из птицы	100	16	24	17	352										
203	Макаронис маслом	200	7	8	41	261		0,05	0,14			16,18	42,40	14,45	0,86	
	Огурец консерв	80	1		1	10			4							
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
376	Чай с сахаром	200			15	57			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого за Завтрак			27	32	94	774		0,08	4,17	0,00	0,39	34,18	71,30	25,75	1,47	
Обед																
101	Суп картоф с крупой	300	4	4	24	148		0,62	42			59,1	267	31,8	0,93	
243	Сосиски отварные	100	11	24		261		0,08		20	0,4	15,65	100	21,6	1,7	
171	Каша пшеничная	200	10	10	63	385		0,08				15,6	100	21,6	1,7	
45	Капуста с р/м	100	2	5	10	90		0,02	37		2,94	49,7	165	45,9	2,19	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235		0,10			1,3	23	87	33	1,1	
	Хлеб ржаной	35	2		16	74		0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	200			28	109		0,01	0,90			14,1	4,4	5,1	0,95	
Итого за Обед			37	44	190	1302		0,98	79,90	20,00	5,18	190,95	787,00	174,00	10,43	
Итого за день			64	76	284	2076		1,06	84,07	20,00	5,57	225,13	858,30	199,75	11,90	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Льготники 5-11 кл

День: четверг

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Многодетные 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
229	Рыба, тушен с овощ	180	21	24	11	342	0,05	4	5,8		39,07	162,19	48,5	0,85		
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	201	0,02	34			4,13	55,5	18	0,37		
51	свекла с кураг и изюм	100	2	6	18	134	0,05	6			28,33	41,46	18,4	1,31		
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
389	Сок фруктов	200	1		20	85	0	4		0,2	14		8	2,8		
Итого за Завтрак			31	37	98	856	0,17	47,73	5,80	0,59	92,43	299,25	102,80	5,66		
Обед																
88	Щи из свеж капусты	300	2	6	11	113	0,09	22		2,85	40,7	56,9	26,64	0,99		
290	Птица тушен в соусе	100	15	18	3	230										
171	Каша рассыпчатая	200	7	10	69	396	0,03		36	0,8	3,48	82	25,3	0,7		
	Огурец консервир	80	1		1	10		4								
388	Напиток из шипов	200	1		30	133	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53		
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,10			1,3	23	87	33	1,1		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
338	Плоды свежие яблоки	200	1	1	20	94	0,04	10		0,01	8	28	42	0,6		
Итого за Обед			37	36	199	1285	0,34	136,00	36,00	5,50	96,71	319,63	144,61	5,78		
Итого за день			68	73	297	2141	0,51	183,73	41,80	6,09	189,14	618,88	247,41	11,44		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Льготники 5-11 кл

День: пятница

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возрастная категория Многодетные 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
243	Сосиски отварные	100	11	24			261	0,08		20			0,4	15,65	100	21,6	1,7
171	Каша пшеничная	200	10	10	63		385	0,08						15,6	100	21,6	1,7
45	Капуста с р/м	100	2	5	10		90	0,02	37				2,94	49,7	165	45,9	2,19
	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	0,03					0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	200			15		57		0,03					11,1	2,8	1,4	0,28
			26	39	108		887	0,21	37,03	20,00			3,73	98,95	393,90	100,40	6,20
Обед																	
96	Рассольник ленингр	300	3	6	20		154	0,18	20				2,92	19,8	41,94	33,6	1,24
234	Котлеты рыбные	100	10	5	6		117										
312	Пюре картоф	200	4	7	29		201	0,02	34					4,13	55,5	18	0,37
218	Вареники ленив	120	16	9	26		246										
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49		235	0,10					1,3	23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16		74	0,07					0,54	13,8	63,6	15	1,86
352	Кисель из яблок	200			29		116		3								
Итого за Обед			43	28	175		1143	0,37	57,00	0,00			4,76	60,73	248,04	99,60	4,57
Итого за день			69	67	283		2030	0,58	94,03	20,00			8,49	159,68	641,94	200,00	10,77
Итого за период			711	741	3002		21505	6	906	1623			65	4031	9343	2389	120
Среднее значение за период			71,0	74,0	300,0		2150,0	0,6	90,6	162,3			6,5	403,0	934,0	238,0	12,0