



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 14 управления, экономики и права»

660078, г. Красноярск, пер. Медицинский, 27, тел. 261-27-73, gym14@mailkrsk.ru



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В MAOU «ГИМНАЗИЯ №14»

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г.КРАСНОЯРСК, ПЕР.МЕДИЦИНСКИЙ 27)

## ВВЕДЕНИЕ

### Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания

При разработке меню для обеспечения питанием детей учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Таблица 1 - Принципы здорового питания, и способы их реализации

№ п/п	Принципы	Способ реализации
1	Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.	Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей.
2	Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам. Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).	Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.
3	Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами.	Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
4	Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.	С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи.

№ п/п	Приципы	Способ реализации
5	Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.	Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептов приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей.

## 2. Требования к разработке меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

Меню разработаны для обучающихся младшего школьного возраста (7-11 лет) и среднего и старшего возрастов (12-17 лет) в соответствии с установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

- нормы физиологической потребности на завтрак и обед учтены по основным пищевым веществам и энергосодержанию в размере 20-25% (на завтрак) и 30-35% (на обед) от среднесуточных показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- учтены проблемы фактического питания населения по результатам исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенных ФГБНУ «ФИЦ питания» и отраженные в методических рекомендациях МР 2.4.5.0107-15.

При разработке меню учитываются положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

«VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в общеобразовательных организациях, должны соблюдаться следующие требования:

8.1.4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (в приложении 8 к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности

Приложенные к меню технико-технологические карты разработаны в соответствии с ГОСТ 31987-2012 (примерная форма из данного ГОСТ –

приложение № 2) и сборниками рецептур для обучающихся во всех общеобразовательных организаций, ред. Могильный М.П., изд. ДеЛи плюс, 2017, сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций, ред. Кучма В.Р, изд. Научный центр здоровья детей, 2016г. Дополнительные сведения для включения в ТТК (например, технологические детали и описания процесса связанные с квалификацией поваров, наличия оборудования) разрабатываются на конкретном предприятии общественного питания.

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017;

- Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

Расчет химико-энергетического состава блюд произведен в соответствии со сборником: Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна: Справочник. – М., ДеЛи плюс, 2012.

Минеральное питание детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет. Сезон: осень-зима

№ п/п	Масса порции	Полезные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
														Девочки: Пожилые: 1 день (3 месяца)	
Завтрак															
Средний кружок	170	5,291	6,366	29,566	231,265	0,13	0,41	27,4	0,16	101,802	39,59	32,2	0,89		
Торт	25	5,11	5,75	0,61	75	0,01	0,2	57,5	0,13	250	160	11,25	0,25		
Сладкий напиток	200	3,88	3,1	17,18	113,44	0,02	0,5	10,12	0,01	125,12	116,2	31	1,02		
Сыр	100	0,4	0,3	10,1	67	0,02	5	0	0,4	19	16	13	2,3		
Сметана	30	3,04	1,12	20,56	194,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48		
Сок	525	17,721	16,636	78,216	591,185	0,24	7,01	95,02	6,7	563,922	386,72	91,25	4,94		
Обед															
Суп	60	9,73	4,05	3,86	55,56	0,03	2,3	0,1	1,98	15,12	30,88	21,38	0,39		
Салат	200	10,189	4,611	19,23	159,35	0,2	9,643	47,5	1,34	26,516	83,02	20,41	1,254		
Суп	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,1	95,08	12,9	0,84		
Суп	150	5,85	4,29	37,404	205,76	0,09		12	0,82	11,894	46,4	8,3	0,85		
Суп	200	0,46	0,15	21,1	93,08	0,09	40	65,26	0,34	11,2	11,68	8,546	0,86		
Суп	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,01			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
Суп	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,19	6,9	26,1	9,9	0,6		
Суп	740	34,379	17,211	111,884	742,84	0,62	54,683	190,05	5,51	96,03	370,76	104,136	6,594		
Полдник															
Суп	200	0,1	0,003	16	73	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	50	35,23	0,18		
Суп	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,08	0,1	13,5	0,4	14,51	77,6	4,33	0,29		
Суп	95	2,7	3,2	4	56										
Суп	335	6,56	3,303	39,84	242,4	0,33	2,44	28,7	0,57	230,73	127,6	28,56	0,47		
Суп	1600	58,66	59,15	229,94	1576,425	1,19	64,133	273,77	6,78	890,682	885,08	224,946	12,004		
Суп	76,1818	49,56	68,64	67,082	99,17	166,89	39,11	80,46	89,9784	100,93					

Примерное двухдневное инклюзивное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет. Состояние: оснано-зачатый

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Дневная норма				В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																		
101	Полдунчиков из соевой саржи (суперфидерный)	40	0,28	0,04	0,75	4,4	0,02	2,8		0,04	6,8	12	3,6	0,2				
2	Котлеты, биточки говяжьи (говядине) с соусом томатно-сырным, 60/30	90	9,42	9,12	10,485	162,3	0,143	1,69	9,9	0,41	17,03	138,29	21,31	1,33				
3	Рис отварной	160	4,06	3,28	42,67	216,48	0,05	0	14,93	0,27	6,09	87,64	28,84	0,99				
4	Чай с льдом	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9				
гп	Хлеб пшеничный	30	3,64	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48				
	Итого за Завтрак	527	16,86	13,57	86,665	537,93	0,273	8,19	24,83	0,8	105,67	292,64	66,79	3,7				
<b>Обед</b>																		
5	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,5		1,83	19,89	22,24	11,91	0,5				
6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,8	4,67	7,94	65,793	0,05	28,04	10	1,5	45,9	37,85	17,74	0,19				
7	Котлеты из биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 60/30	90	9,47	6,2	12,21	157	0,1	0,26	12,6	3,36	34,41	137,01	31,81	0,81				
8	Картофельное пюре	130	3,95	3,991	22	138,5	0,16	23,938	18,3	0,169	45,14	117,68	31,11	1,221				
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68				
гп	Хлеб ржанозыбный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,1				
гп	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	4,9	0,6				
	Итого за Обед	730	21,77	19,791	96,13	661,143	0,49	62,538	40,9	8,949	197,44	447,68	150,27	6,301				
<b>Полдник</b>																		
ГП	Сок	200	1	0	18	83	0,02	4	0,15	0,05	13	35,23	7	3				
10	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	40	7,23	3,64	18,36	148	0,05	0,24	2,6	1,1	49,72	62,15	9,15	0,36				
104	Чай с сахаром	200	0,1	0,003	16	73	0,23	2,34	13,2	0,17	216,22	30	25,23	0,18				
	Итого за Полдник	440	8,33	3,643	52,36	304	0,32	6,58	17,95	1,32	278,94	147,38	41,38	3,54				
	Всего за Вторник-2	1717	46,96	37,004	235,155	1503,073	1,083	77,308	83,68	11,659	582,05	887,7	238,44	13,541				
	Процентное соотношение от суточной потребности, %		60,947	46,84	70,20	63,961	90,25	128,85	11,95		52,91	80,70	103,376	112,84				

Примерное двухдневное пищевое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Состояние: общее-здоровье

№ ред.	Наименование дней питания, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																								
			Б	Ж	У	С		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe																																																																																																																																																																																					
<b>Завтрак</b>																																																																																																																																																																																																				
<i>Дели/пелле: Средн-Завтрак (1 неделя)</i>																																																																																																																																																																																																				
20	Поджаренная из зеленого горошка	20	0,52	0,04	1,3	0,02	8	0,02	2	0,04	4	12,4	4,2	0,14																																																																																																																																																																																						
21	Омлет натуральный	150	12,89	13,71	4,46	0,08	193,01	0,08	0,5	1,94	154,85	233,671	21,87	2,22																																																																																																																																																																																						
гп	Фрукты (Груши/яблоки/ бананы/мандарины)	100	0,4	0,3	10,3	0,02	67	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3																																																																																																																																																																																						
29	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	0,02	107,88	0,02	0,78	10	124,77	90	1,4	0,14																																																																																																																																																																																						
23	Вулочка домашняя	50	3,914	4,155	26,06	0,229	157,3	0,048	13	1,33	20,28	44,81	9,205	0,68																																																																																																																																																																																						
гп	Хлеб Подорожный	30	3,04	1,12	20,56	0,06	104,48	0,8	0,8	58	54,93	4,8	0,48	0,48																																																																																																																																																																																						
	Итого за Завтрак	580	24,764	22,323	79,96	0,429	637,8	0,123	9,123	3,71	390,9	451,811	66,075	5,95																																																																																																																																																																																						
<b>Обед</b>																																																																																																																																																																																																				
24	Салат из свеклы с курагой и яблоком	60	0,92	4,07	8,12	0,02	33,05	0,02	4,62	1,99	24,63	28,97	14,73	0,85																																																																																																																																																																																						
25	26	Бефстроганов из говяжьей вырезки, 45/45	200	1,49	1,209	8,87	0,07	70,713	0,07	7,04	1,47	30	67,83	17,4	0,67	27	Каша гречневая рассыпчатая	90	14,39	12,95	4,01	0,09	190,13	0,09	0,78	8	0,42	21,6	153,52	22,1	2,16	9	Компот из сухофруктов	150	8,61	5,87	38,89	0,29	242,49	0,29	20	0,19	15,89	204,36	196,07	4,38	гп	Хлеб ржаной-пшеничный	200	0,78	0,06	22,12	0,02	93,28	0,02	0,8	1,1	32	29,2	21	0,68	гп	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	0,08	69,6	0,08	0,4	0,4	13,2	77,6	22,8	1,3		Итого за Обед	740	31,2	26,939	109,86	0,62	809,793	0,62	13,24	3,8	144,24	567,58	244	11,14	<b>Полдник</b>															ГП	Сок	200	1	0	18	0,02	83	0,02	4	0,15	13	35,23	7	3	ГП	Кондитерские изделия (печенье, маффины, вафли)	20	1,5	1,96	14,88	0,05	83,4	0,05	0	2,6	5,8	62,15	4	0,42	ГП	Фрукты (Груши/яблоки/ бананы/мандарины)	100	0,4	0,3	10,3	0,02	67	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3		Итого за Полдник	320	2,9	2,26	43,18	0,09	233,4	0,09	9	2,75	37,8	113,38	23	5,72		Всего за Средн-З	1610	58,864	51,524	233	1,139	1680,993	1,139	31,368	63,83	572,94	1132,77	335,075	23,02		Прочие рекомендуемые энергетические показатели, %	76,4668	65,22	69,55	94,92	9,12	52,28	52,09	102,98	133,23	191,83			
26	Бефстроганов из говяжьей вырезки, 45/45	200	1,49	1,209	8,87	0,07	70,713	0,07	7,04	1,47	30	67,83	17,4	0,67																																																																																																																																																																																						
27	Каша гречневая рассыпчатая	90	14,39	12,95	4,01	0,09	190,13	0,09	0,78	8	0,42	21,6	153,52	22,1	2,16																																																																																																																																																																																					
9	Компот из сухофруктов	150	8,61	5,87	38,89	0,29	242,49	0,29	20	0,19	15,89	204,36	196,07	4,38																																																																																																																																																																																						
гп	Хлеб ржаной-пшеничный	200	0,78	0,06	22,12	0,02	93,28	0,02	0,8	1,1	32	29,2	21	0,68																																																																																																																																																																																						
гп	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	0,08	69,6	0,08	0,4	0,4	13,2	77,6	22,8	1,3																																																																																																																																																																																						
	Итого за Обед	740	31,2	26,939	109,86	0,62	809,793	0,62	13,24	3,8	144,24	567,58	244	11,14																																																																																																																																																																																						
<b>Полдник</b>																																																																																																																																																																																																				
ГП	Сок	200	1	0	18	0,02	83	0,02	4	0,15	13	35,23	7	3																																																																																																																																																																																						
ГП	Кондитерские изделия (печенье, маффины, вафли)	20	1,5	1,96	14,88	0,05	83,4	0,05	0	2,6	5,8	62,15	4	0,42																																																																																																																																																																																						
ГП	Фрукты (Груши/яблоки/ бананы/мандарины)	100	0,4	0,3	10,3	0,02	67	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3																																																																																																																																																																																						
	Итого за Полдник	320	2,9	2,26	43,18	0,09	233,4	0,09	9	2,75	37,8	113,38	23	5,72																																																																																																																																																																																						
	Всего за Средн-З	1610	58,864	51,524	233	1,139	1680,993	1,139	31,368	63,83	572,94	1132,77	335,075	23,02																																																																																																																																																																																						
	Прочие рекомендуемые энергетические показатели, %	76,4668	65,22	69,55	94,92	9,12	52,28	52,09	102,98	133,23	191,83																																																																																																																																																																																									

**Примерное двухнедельное пищевое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия №14. Возраст 7-10 лет. Сезон: осенне-зимний**

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Девочки: Четверг-4 день (1 неделя)					В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	З									
<b>Завтрак</b>															
28	Пшеница твёрдая	200	41	28,76	43,35	540	0,16	0,94	0,1	1,11	356,34	336	48,2	1,54	
102	Пшеница с мягкой или рыхлой	38	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41	
29	Молочный напиток с молоком, 200г.*	200	3,9	1	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	
г/п	Хлеб изюмный	40	4,51	1,49	27,41	138,66	0,08	0,107			90	73,2	6,4	0,64	
	Итого за Завтрак	478	31,73	33,49	108,3	877,54	0,29	1,837	10,45	3,13	578,07	520,14	73,52	2,33	
<b>Обед</b>															
30	Салат "Витаминный"	60	0,61	3,14	3,02	54,12	0,02	4,81	0,33	1,39	6,5	12,82	7,62	0,47	
31	Пюре картофельное	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,9	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87	
32	Пюре картофельное	90	12,53	13,17	2,5	180	0,16	8,99	0,16	2,14	27,04	0	0	4,73	
8	Картофельное пюре	130	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	10,13	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
33	Пюре картофельное с морковью	200	0,21	0,64	25,31	99,61	0,01	10		0,14	10,1	6,6	6,2	0,31	
г/п	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,1	77,6	22,8	1,8	
г/п	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Итого за Обед	740	24,76	25,55	97,25	719,65	0,57	47,37	23,69	6,1	126,26	282,52	101,98	9,5	
<b>Полдник</b>															
4	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	
34	Пюре картофельное	40	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,7	1,2	18,26	44,81	8,28	0,61	
г/п	Пюре картофельное	58	2,7	3,2	4	56									
г/п	Пюре картофельное	333	6,28	6,55	39,64	247,96	0,21	2,84	11,7	1,21	26,01	54,59	13,52	1,51	
г/п	Пюре картофельное	153	82,79	65,99	245,19	1845,15	1,07	52,147	45,84	13,44	710,34	857,25	189,02	13,54	
	Итого за Полдник		107,519	83,53	73,19	78,517	89,17	86,91	6,55		66,39	77,93	73,608	112,83	

*Примечание: \*Пюре картофельное с морковью и сельдереем, %*



Примерное двухдневное меню для организации питания детей в МАДУ Гимназии № 14. Возраст 7-10 лет, Семейное-линия															
№ рпс.	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Кс	
Дневное меню: Питание 5 дней (1 неделя)															
Завтрак															
101	Пшеничные из своей смеси (сухари/пшеницы)	25	0,175	0,25	0,475	2,75	0,0125	1,75			0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
35/74	Куриное филе заливное (безро) с соусом сметанным, 60/30	90	17,28	10,92	1,87	152,44	0,09	0,03	19,31	1,08	1,08	17,61	136,53	15,54	0,63
36	Рис паргуженый с томатом	150	4,41	3,375	45,15	228,37	0,056	1,68	13,33	14,99	8,31	94,05	31,98	0,708	
ГП	Сок	200	1	0	18	83	0,02	4	0,15		13	34,23	7	3	
гп	Хлебобулочный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48	
	Итого за завтрак	525	26,075	15,665	86,055	571,04	0,2385	8,26	32,79	161,45	111,23	328,24	62,82	4,943	
Обед															
38	Салат "Мозаика"	60	1,72	3,83	6,08	85,88	0,05	4,9	1,5	1,47	12,72	41	15,07	0,57	
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,912	2,342	14,87	87,702	0,108	18,1	5,4	1,92	13,04	122,77	23,56	0,885	
40	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	10,76	7,77	4,629	131,56	0,1	0,64	33,4	1	40,98	147,43	20,25	0,41	
41	Кава паровая рассыпчатая (с мясом без сала)	150	5,23	6,36	32,3	207,4	0,14		32	0,18	21,81	132,34	28,27	2,23	
42	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	4		0,12	14,8	12	16,4	0,25	
гп	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,64	0,48	13,35	69,6	0,08			0,4	13,2	27,6	22,8	1,8	
гп	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,19	5,9	26,1	9,9	0,6	
	Итого за Обед	740	25,112	21,162	108,539	737,272	0,538	27,64	86	6,18	128,45	559,24	130,25	6,765	
Полдник															
гп	Молоко пастеризованное	200	5,23	4,5	8,65	97,3	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	50	25,23	0,18	
110	Крепитель газарный/ кондитерские изделия	40	2,9	5,16	20,83	151,2	0,08	0,1	13,5	0,4	14,51	77,6	4,33	0,29	
ГП	Фрукты (Яблоко, или груша, или банан, или др.)	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0	0,4	18	16	12	2,1	
	Итого за Полдник	340	8,53	9,96	39,8	315,5	0,35	7,44	28,7	0,57	249,73	143,6	41,56	2,77	
	Всего за Питание 5	1605	59,647	45,787	234,394	1613,812	1,1265	43,34	147,69	23,995	489,41	1031,08	234,63	14,439	
	Процент удовлетворения рекомендуемой нормировки, %		77,4616	59,23	69,97	88,673	95,88	72,23	21,07		44,49	93,73	93,852	120,49	

Примерное суточное меню для организации питания детей в МАДОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет. Сезон осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда, блюда	Масса порции	Плановые расходы (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Высшие (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Дневная норма: Пожилые люди - 6 лет (2 недели)							В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	K				
			В	Ж	У	У	У	У													
52	Каша изюмная из манной крупы	150	3,49	5,72	26,37	11,41	0,03	0,41	21,83	0,14	89,03	95,35	20,31	0,34							
13	Каша с яблоком	200	3,88	3,1	17,18	113,44	0,02	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	1,82							
12	Сыр творожный	10	2,044	2,3	0,2	75	0,01	0,1	23	0,052	100	64	4,5	0,1							
23	Булочка изюмная	50	3,914	4,155	26,06	157,43	0,229	0,048	13	1,33	20,28	44,81	9,205	0,68							
гп	Хлеб изюмный	20	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	51,93	4,8	0,48							
гп	Фрукты (Груша/Яблоко/Банан/ Мандарин)	100	6,4	0,3	10,3	67	0,02	3	0	0,4	19	16	12	2,3							
	Итого за завтрак	230	16,768	16,895	100,67	688,76	0,369	6,958	72,95	1,852	421,43	391,29	118,15	4,92							
Зачет																					
75	Салат с луком	60	9	7,3	3,5	120	0,03	1,1	0,83	1,42	45,5	100	19,6	6,1							
54	Суп картофельный с крупой на курином бульоне (грудка)	250	3,87	4,38	8,25	84,25	0,063	16,1	6,8	1,92	23,9	66,48	17,47	0,09							
55	Булочка изюмная (с сыром) витаминизированная, 60/30	90	8,9	8,9	7,1	141	0,06	0,91	12,1	0,21	23,17	103,68	13,26	1,1							
56	Пюре на говяжьих с картофелем	150	11,1	9,34	27,25	103,37	0,39	7,34	34,5	0,79	88,3	185,06	54,88	3,27							
гп	Молоко витаминизированное «Виташи»	200	0,46	0,15	21,1	93,08	0,09	40	65,36	0,34	11,2	11,68	8,346	0,86							
гп	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08				13,2	77,6	23,8	1,1							
гп	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05				6,9	26,1	9,9	0,1							
	Итого за обед	740	37,34	17,23	95,95	690,55	0,763	64,53	110,19	5,07	214,17	398,5	148,556	8,289							
Полдник																					
гп	Сок	200	1	0	3,8	83	0,02	4	0,15	0,05	13	35,23	7	3							
гп	Композитное изделие (вафельное/шоколадное, в виде плитки, вафель вафель)	36	1,5	1,96	14,88	83,4	0,05	0	2,6	1,1	5,8	62,15	4	0,40							
гп	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,1							
	Итого за полдник	330	2,9	2,26	45,18	233,4	0,09	9	2,15	1,55	37,8	113,38	35	5,72							
	Итого за вечерний прием пищи	1600	57,008	46,203	238,9	1521,71	1,212	83,508	186,89	8,282	373,4	1103,27	232,371	18,959							
	Итого за день (с учетом завтрака, обеда, полдника)	7400	340,064	289,49	1413,1	6900,9	6,183	414,18	750,70	41,83	1812,2	5413,06	1483,927	117,83							

**Примерное суточное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия №14. Возраст 7-10 лет, Сезон: осенне-зимний**

№. ред.	Наименование дней питания, блюдо	Масса порция	Повышенное количество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (ретинол)	Г	Са	Р	Мg	Fe				
<b>День/вечер: Вторник-7 день (2 недели)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
101	Полдворняк из свиной шпик (с куриными котлетами)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	0,02	2,8		0,04	6,8	12	5,6	0,2				
47	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,04	10,94	145,25	20,7	2,11				
17	Макаронные изделия отварные	150	5,85	4,29	17,404	203,76	0,09		1,2	11,894	46,4	8,3	0,81					
4	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,25	0,78	5,24	0,3				
78	Хлеб Восточный	46	4,53	1,49	27,41	138,66	0,08	0,107		90	73,2	6,4	0,64					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>527</b>	<b>34,6</b>	<b>20,73</b>	<b>81,234</b>	<b>602,85</b>	<b>0,26</b>	<b>9,817</b>	<b>1,2</b>	<b>127,384</b>	<b>286,63</b>	<b>46,24</b>	<b>4,7</b>					
<b>Обед</b>																		
53	Салат овощной заправка с майонезом	60	0,77	3,104	6,899	59,423	0,02	14,5		1,021	20,52	0	9,81	0,4				
49	Борщ из свиной капусты с картофелем со сметаной	200	1,61	3,134	10,168	76,077	0,049	17,95	1,0	1,993	31,12	42,24	20,82	0,908				
50	Птица, тушеная в соусе с овощами	240	15,5	19,9	25,6	341	0,1	0,13	325	0,19	40	241	117	2,7				
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68				
79	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,64	0,48	13,26	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8				
79	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,19	6,9	26,1	9,9	0,6				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>23,67</b>	<b>26,678</b>	<b>92,637</b>	<b>709,88</b>	<b>0,319</b>	<b>33,38</b>	<b>3,35</b>	<b>5,095</b>	<b>143,74</b>	<b>416,14</b>	<b>201,33</b>	<b>7,348</b>				
<b>Полдник</b>																		
22	Чай с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	1,0		134,77	90	1,4	0,14				
77	Квас терпкий из зерна (печенье, в/сливочное, в/сливочное) или вафли (сливочное)	20	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,7	1,2	18,26	44,81	8,28	0,61				
77	ЙОГУРТ/кисломолочный напиток	95	2,7	3,2	4	56												
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>315</b>	<b>10,12</b>	<b>9,94</b>	<b>44,73</b>	<b>306,57</b>	<b>0,23</b>	<b>0,82</b>	<b>21,7</b>	<b>1,2</b>	<b>143,03</b>	<b>194,81</b>	<b>22,38</b>	<b>0,75</b>				
	<b>Всего за Вторник-7 день</b>	<b>1582</b>	<b>58,39</b>	<b>57,348</b>	<b>218,601</b>	<b>1618,3</b>	<b>0,809</b>	<b>44,057</b>	<b>368,7</b>	<b>9,305</b>	<b>414,134</b>	<b>837,58</b>	<b>269,85</b>	<b>12,818</b>				
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>75,8312</b>	<b>72,59</b>	<b>65,25</b>	<b>68,864</b>	<b>67,42</b>	<b>73,43</b>	<b>52,67</b>		<b>37,65</b>	<b>76,14</b>	<b>107,94</b>	<b>107,5</b>				

Примерное двухсуточное витаминное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			б	ж	у	ж									
Дневная норма: Средне-9 дней (9 месяцев)															
Завтрак															
101	Поджаренная на масле овсянка (огурыш/помидары)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	0,02	2,8		0,04	6,8	12	5,6	0,2	
58	Котлеты из филе форели (лорбуша) со сметанным соусом, 70/30	100	12,33	9,9	13,51	211,25	0,15	0,56	23,87	4,3	48,55	137,59	25,44	0,86	
3	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,51	
59	Чай с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	
гп	Хлеб бородинский	40	4,53	1,49	27,41	133,66	0,08	0,107			90	73,2	6,1	0,64	
	Итого за завтрак	530	24,85	17,51	98,97	665,14	0,31	4,247	47,87	4,42	275,83	394,95	78,47	2,39	
Обед															
60	Салат из свеклы с черносливом	60	2,05	7,34	8,21	107,57	0,04	5,26		3,77	33,59	51,18	29,5	0,96	
6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,8	4,67	7,94	65,793	0,05	28,04	10	1,5	45,9	37,85	17,74	0,59	
61	Запеканка картофельная с мясом опариным с соусом томатным, 150/30	180	14,89	12,94	27,89	287,99	0,23	19,55	14,8	0,18	34,84	212,03	50,84	2,26	
33	Каша из пшени черной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	10		0,14	10,8	6,6	6,2	0,31	
гп	Хлеб ржан-пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,1	
гв	Хлеб пшеничный	36	3,55	0,45	21,73	105	0,075			0,58	10,35	39,15	14,85	0,9	
	Итого за обед	700	25,14	25,92	104,44	735,563	0,485	62,85	24,8	6,27	148,68	424,41	141,93	7,84	
Полдник															
104	Чай с сахаром	200	0,1	0,003	1,6	73	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	50	25,23	0,18	
110	Крепкая сваренная яблони компотное изделие	40	2,9	5,16	20,85	151,2	0,08	0,1	13,5	0,4	14,51	77,6	4,33	0,29	
гп	ЙОГУРТ ванильный напиток	95	2,7	3,2	4	36									
	Итого за Полдник	335	5,7	8,363	40,85	290,2	0,33	2,44	28,7	0,57	230,73	127,6	29,56	0,47	
	Итого за Средне-8	1565	53,69	51,793	244,26	1680,903	1,125	69,537	101,37	11,26	655,24	946,96	249,96	10,7	
	Процент рекомендованной от суточной потребности, %		73,3247	65,56	72,91	71,328	93,75	115,90	14,48		99,57	86,09	99,984	89,167	

Примерное двухдневное включенное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14, Возраст 7-10 лет. Состав осенне-зимний															
№ рол.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Дни/неделя: Четверг-9 дней (2 недели)															
Завтрак															
62	Оладьи из творога	185	17,44	19,08	41,68	402,81	0,23	3,74	71,6	4,51	213,76	260,8	33,48	0,13	
13	Какао с молоком, 200 г/бюдж	200	3,88	3,1	17,18	113,44	0,02	0,6	10,12	0,91	125,12	116,2	31	1,12	
гп	Фрукты (Груши/яблоки/бананы/клубника)	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
гп	Хлеб йодированный	40	4,53	1,49	27,41	138,66	0,08	0,107			90	73,2	6,4	0,64	
	Итого за завтрак	525	26,25	23,97	96,57	721,91	0,35	9,447	81,72	4,96	467,88	466,2	82,88	4,19	
Обед															
63	Салат из моркови с яблоком	60	0,76	0,073	10	45,72	0,037	3,7		0,226	17,9	33,32	21,04	0,19	
64	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,025	4,566	15,76	127,865	0,542	9,54	4,9	1,57	31,064	97,32	32,216	1,84	
65	Начинка куриные, 90	90	14,12	7,12	8,2	142,65	0,08	1,1	54,5	0,47	16,03	114,12	16,03	1,25	
8	Картофельное пюре	150	3,991	22	138,5	0,16	18,3	0,169	43,14	1,1	117,68	33,11	1,221	0,13	
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8			32	29,2	21	0,68	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,1	
гп	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,19	6,9	26,1	9,9	0,1	
	Итого за обед	740	30,686	34,599	222,43	549,773	0,969	33,44	59,269	49,296	234,774	410,77	124,307	7,19	
Полдник															
гп	Сок	200	1	0	18	83	0,02	4	0,15	0,25	13	35,23	7	3	
23	Булочка домашняя	50	3,914	4,155	26,06	157,43	0,229	0,043	13	1,13	20,28	44,81	9,205	0,68	
гп	Кондитерские изделия (печенье, яблоки, пряники, макароны)	40	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,7	1,2	18,26	44,81	8,28	0,61	
	Итого за полдник	290	8,434	7,895	67,51	382,12	0,459	4,088	24,85	2,38	51,54	124,85	24,485	4,29	
	Всего за Четверг-9	1555	65,37	66,464	386,51	1653,803	1,778	46,975	166,139	56,136	754,194	1001,82	231,572	16,17	
	Примерное двухдневное включенное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14, Возраст 7-10 лет. Состав осенне-зимний		84,8961	84,13	115,38	70,375	148,17	78,29	23,73		68,56	91,07	92,6288	136,17	

Примерное двухмесячное недельное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14, Возраст 7-10 лет, Сезон: осенне-зимний															
№ рач.	Наименование дней недели, блюда	Месяц порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (рети)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Дети/подростки: Пятикласс-10 класс (2 недели)															
Завтрак															
101	Послабленный из овощей свежих (огурцы/помидоры)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	0,02	2,8	0,04	6,8	12	5,6	0,2		
68	Коплеты рублинные из птицы с соусом сметанным, 60/40	100	10,24	12,415	11,86	301,49	0,099	0,92	49,8	31,25	96,09	17,62	1,184		
17	Макаронные изделия отварные	150	5,85	4,29	37,404	205,76	0,09	0,78	12	11,894	46,4	8,3	0,85		
29	Кофейный напиток с молоком, 200	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	124,77	90	14	0,14		
гн	Хлеб водородный	40	4,51	1,49	27,41	138,66	0,08	0,107	71,8	90	79,2	6,4	0,64		
	Итого за завтрак	530	24,8	21,235	94,714	638,19	0,309	4,607	222	254,714	317,69	51,92	3,014		
Обед															
71	Суп рыбный	200	9,16	6,864	17,237	167,75	0,11	13,35	0,196	16,249	67,89	27,337	0,85		
72	Плов из отварной говядины	200	19,97	23,02	37	405,27	0,09	1,02	4,06	19,72	239,67	43,95	3,11		
42	Компот из вишни	200	0,41	0,08	22,81	94,63	0,01	4	0,12	14,8	12	10,4	0,15		
гв	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,012	0,6	0,6	19,8	116,4	34,2	2,7		
гв	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,45	21,73	105	0,075	0,08	0,58	10,35	39,15	14,85	0,9		
ГП	Кондитерские изделия (печенье, в/б/шн пряники, в/шн вафли)	40	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	1,2	18,26	44,81	8,28	0,51		
	Итого за Обед	700	40,64	34,874	142,267	1013,74	0,507	18,41	6,716	99,179	319,92	130,017	8,33		
Полдник															
гг	Молоко пастеризованное	180	5,23	4,5	8,65	97,3	0,25	2,34	0,17	216,22	50	25,23	0,18		
Ю	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,23	3,64	18,36	148	0,05	0,24	1,1	49,72	62,15	9,15	0,36		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3		
	Итого за Полдник	330	12,86	8,44	37,31	312,3	0,32	7,58	1,67	284,94	128,15	46,38	2,84		
	Всего за Пятиша-10	1560	783	64549	274291	198023	1,156	30,397	1913	838,833	965,76	237,317	14,184		
	Процентное соотношение по группам макроэлементов, %		101,688	81,71	81,88	84,648	94,67	51,09	14,47	58,08	87,80	94,9268	118,2		

Средние показатели 6-днев, жерок, углевода,	Полные вещества (г)					Свертываемость КМЯ (единицы) Боксов	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б		Ж		У		В1	С	А (МКЭ)	Е	Сг	Р	Mg	Fe		
	г	ж	г	ж	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
индивидуальная пометка во дни 6, 7 - 11 лет)	58,66	37,15	23,24	1575,429	278,77	54,155	278,77	6,78	890,82	899,08	214,946	12,04				
день 1	46,96	37,004	235,156	1503,073	63,68	77,508	63,68	31,659	582,06	897,7	258,44	13,541				
день 2	16,064	51,524	333	1600,993	63,83	31,368	63,83	11,48	272,94	1132,771	333,075	19,02				
день 3	32,79	65,09	345,19	1842,15	60,84	51,147	60,84	10,44	730,34	957,25	180,02	13,54				
день 4	36,647	44,187	244,994	1653,813	117,86	63,34	147,43	23,395	493,41	1071,08	234,69	14,498				
день 5	305,521	240,455	1177,679	8119,45	56,005	240,128	614,61	63,704	3266,122	4793,831	1190,111	78,544				
Боксы за 5 дней	61,344	48,291	225,236	1543,893	1,122	51,659	129,912	12,661	653,984	556,776	246,023	15,153				
ИТОГО средние значения за 5 дней	79,21078	60,87	29,31	64,913	69,43	37,460	39,57	205,51	59,27	87,38	99,22	32,745				
Процент удовлетворенности от суточной потребности, %	85,076	49,055	209,51	1621,73	1,223	80,628	212,28	6,63	626,8	1399,27	208,121	19,089				
день 6	59,39	37,818	216,804	1614,3	8,809	41,857	1,31	9,275	414,134	746,01	272,31	11,688				
день 7	49,49	53,293	244,26	1400,963	1,125	69,137	224,37	11,26	63,24	946,96	249,36	10,7				
день 8	65,27	66,464	346,51	1453,803	1,778	46,573	106,139	16,006	744,163	1071,81	231,572	16,37				
день 9	78,3	64,549	174,293	1399,23	1,146	30,590	201,3	10,806	688,13	465,74	157,117	14,184				
день 10	37,824	235,895	1282,972	8569,916	6,07	271,776	711,319	68,257	316,021	4864,83	1147,28	72,021				
ИТОГО средние значения за 5 дней	63,9448	57,2618	272,5944	1712,7812	1,214	54,3546	144,2498	10,374	627,842	971,966	230,291	14,4662				
Процент удовлетворенности от суточной потребности, %	82,06209	73,37	81,37	72,886	101,17	90,59	20,666	140,96	5879	49,36	91,10	120,05				
Боксы за две недели (17 боксов)	624,745	533,284	1545,451	14743,359	21,6783	540,07	1335,879	159,641	851,243	9603,771	2300,292	140,992				
ИТОГО средние значения за две недели (17 боксов)	62,4745	53,0264	154,0451	1478,3399	1,16705	54,007	133,58079	15,9941	85,1243	965,1711	230,1391	14,1895				
Процент удовлетворенности от суточной потребности, %	81,136	87,12	79,34	72,419	97,48	90,01	10,083	33,20	3056	87,76	99,66	123,83				

Примерное суточное пищевое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Сезон: осень-зима															
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Дети/полезно: Понедельник-Пятница (1 неделя)															
Завтрак															
11	Какао молочная колочная на пшеничной крупе	250	7,77	9,35	43,47	340,08	0,19	0,662	40,29	0,23	149,73	58,22	47,35	1,308	
12	Сыр порционный	25	3,11	5,75	0,61	75	0,01	0,2	57,5	0,13	250	169	11,23	0,25	
13	Какао с молоком	200	3,38	3,1	17,18	113,44	0,02	0,6	19,12	0,01	175,12	116,2	31	1,02	
ит	Фруты (Фруты/блока/ бисквит/ макаронизм)	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
ит	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	34,93	4,8	0,48	
	Итого за Завтрак	605	20,2	19,62	92,12	700	0,3	7,202	107,91	0,77	611,85	403,35	104,4	5,358	
Обед															
14	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	6,75	6,43	92,6	0,05	4,66	0,16	3,3	25,2	51,46	33,46	0,65	
15	Суп картофельный с кабачком	250	12,73	5,76	24,01	198,93	0,26	12,05	59,37	1,67	33,27	120,76	22,15	1,56	
16	Гуляш из мяса телятины (гуляш), 50/50	100	12,14	3,33	2,44	88,99	0,01	2,24	25,09	0,24	11,1	95,08	12,9	0,84	
17	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,91	0,11	24	24	0,98	15,67	15,68	9,96	1,02	
ГП	Напиток витаминизированный «Витамин»	200	0,46	0,15	21,1	93,08	0,09	40	65,36	0,34	11,2	11,68	8,346	0,15	
ит	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
ит	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Итого за Обед	870	38,34	21,92	125,15	860,61	0,72	58,95	173,98	7,32	116,54	438,36	121,716	7,33	
Полдник															
104	Чай с сахаром	200	0,1	0,003	16	73	0,25	2,34	13,2	0,17	216,22	50	25,23	0,18	
103	Кондитерское изделие «Юли Булочка из творога	55	3,17	2,88	37,28	155,92	0,11	0,13	18,36	0,55	19,95	106,7	5,95	0,39	
0,0015	Йогурт	95	2,7	3,2	4	56									
	Итого за Полдник	350	7,97	6,083	47,28	284,92	0,36	2,47	33,76	0,72	336,17	156,7	31,18	0,57	
	Всего за Понедельник-1	1825	66,31	47,623	264,56	1845,53	1,38	68,622	315,65	8,81	964,56	1000,41	259,296	13,258	
Промежуточные итоги по категориям и категориям, %															
			73,9	51,76	69,08	67,150	94,57	98,03	45,09	80,38	83,37	86,032	73,656		



Примерное двухдневное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназии № 14. Возраст 11-18 лет, Семь: осевые-линии																
№ п/п	Наименование блюд, напитков	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витаминный состав (мг)							
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																
101	Полдариновая из овсяной сляжк (сугурцм/пм/пм/пм)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	0,02	2,3	0,04	6,8	12	5,6	0,2			
2	Котлеты, беконч особые (говяжье) с соусом томатно-сметанным, 90/30	120	14,3	16,03	15,12	262,6	0,2	1,9	1,2	20,52	153,95	26,77	2,33			
3	Рис отварной	180	4,57	3,69	48	243,54	0,06	0	16,8	6,85	98,5	32,45	0,56			
4	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0,01	7,75	9,71	5,24	0,9			
гп	Хлеб Восточный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8		68	54,93	4,8	0,48			
	Итого за Завтрак	577	22,25	20,89	96,63	665,29	0,34	8,4	18	109,92	329,26	74,86	4,57			
Обед																
5	Винегрет овощной	100	1,27	6,82	6,68	94,12	0,05	12,5		33,15	37,07	19,85	0,83			
6	Щи из свеклы капуста с картофелем со сметаной, 250/10	260	2,14	5,56	9,45	97,61	0,06	33,38	11,9	54,64	45,06	19,05	0,7			
7	Котлеты или беконч рыбные (минтай) с соусом сметанным, 70/30	100	10,47	6,9	13,41	185	0,11	0,28	14	38,23	152,3	37,56	1,01			
8	Картофельное пюре	180	3,05	6,23	26,05	181,68	0,19	31,13	31,36	54,74	117,48	39,73	1,47			
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		32	29,2	31	0,68			
гп	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			13,2	77,6	22,8	1,8			
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,5			
	Итого за Обед	886	33,62	26,03	106,16	697,67	0,56	78,09	57,46	232,86	485,01	169,89	7,09			
Ужин																
Сок																
10	Восхитительное издние и/или закуски с творогом из дрожжевого теста	200	1	0	18	83	0,02	4	0,15	13	35,23	7	3			
104	Чай с сахаром	40	7,23	3,64	18,36	148	0,05	0,24	2,6	49,72	62,15	9,15	0,6			
	Итого за Ужин	200	0,1	0,003	16	73	0,25	2,34	15,2	216,22	50	25,23	0,18			
	Итого за Восточный	440	8,33	3,643	52,36	304	0,32	6,58	17,95	278,94	147,38	41,38	2,54			
	Итого за Восточный-2	1807	54,2	51,183	235,15	1666,96	1,22	93,07	93,41	621,72	941,65	286,13	15,2			
	Итого за Восточный для кружковой лабораторной, %	60,23/22	55,63	66,62	61,283	81,14	131,96	13,34	51,81	80,14	92,376/7	84,444				

№ п/п	Наименование дшей изделий, блюд	Масса порции	Пищевая ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Дневная норма: Средн-3 дня (1 человек)						В1	С	А (мкг)	Б	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	З	Д											
Примерное суточное пищевое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14, Возраст 11-18 лет. Сезон: осенне-зимний																		
Завтрак																		
20	Попаренки из зеленого горошка	20	9,62	0,04	1,3	8	0,02	2	0,04	4	12,4	4,2	0,14					
21	Омлет натуральный	200	13,24	17,76	23,31	306,4	0,21	25,99	210,23	2,59	100,63	253,75	43,84	3,11				
22	Фрукты (Груша/яблоко/банан/мандарин)	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0	19	16	12	2,3					
23	Кофейная напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	124,77	90	14	0,14					
	Булочка домашняя	50	3,914	4,155	26,06	157,43	0,259	0,948	13	1,23	20,28	44,81	9,205	0,68				
24	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8		68	44,81	5,493	4,8	0,48				
	Итого за Завтрак	600	25,114	26,275	98,81	751,19	0,599	34,618	233,23	4,36	336,68	471,89	83,045	6,85				
Обед																		
25	Салат из свеклы с курткой и луком	100	1,53	6,74	13,53	121,77	0,032	7,7	3,32	41,08	48,28	21,35	1,42					
26	Суп из овощей	250	2,08	5,61	10,00	103,40	0,08	20,29	11,9	35,71	56,94	21,79	0,8					
27	Бифштекс из отадрной говядины, 50/50	100	15,99	14,39	4,46	211,26	0,1	0,17	8,89	24	170,59	24,56	2,4					
28	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,04	46,67	290,99	0,35	24	0,71	19,07	245,23	103,28	5,5					
29	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8	1,1	32	29,2	21	0,68					
30	Хлеб ржанно-пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8					
31	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05		0,39	6,9	26,1	3,9	0,6					
	Итого за Обед	870	35,72	34,66	125,62	960,89	0,712	39,66	44,79	171,96	653,94	287,88	13,2					
Подъем																		
32	Сок	200	1	0	18	83	0,02	4	0,15	33	35,23	7	3					
33	Ковалевские изделия (печенье, вафли пряники, или вафли или вафель)	50	3,75	4,9	37,2	208	0,125	0	6,5	14,5	156,87	10	1,05					
34	Фрукты (Груша/яблоко/банан/мандарин)	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0	19	16	12	2,3					
	Итого за Подъем	350	5,15	5,2	65,5	358	0,16	9	6,65	46,5	208,1	39	6,35					
Всего за Средн-3		1820	65,984	66,235	289,93	2070,08	1,436	73,278	284,67	553,14	1333,93	404,925	26,4					
Процент рекомендуемая от суточной потребности, %			73,3156	71,99	75,70	76,106	102,37	104,68	40,67	46,26	111,16	134,975	146,667					

**Примерное двухдневное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14 - Возраст 11-18 лет, Скули осенне-зимний**

№ рол.	Наименование днев. блюда, блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Зернобобовые как источник белка (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															День/время: Четверг-4 день (1 неделя)	
<b>Завтрак</b>																
28	Заваренная творожная	250	31,25	35,95	54,18	0,2	1,175	0,125	3,18	445,5	470	60,25	1,58			
102	Бублик с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	26,26	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41			
29	Кофейный напиток с молоком, 200г.	200	3,9	3	17,28	0,02	0,73	10		124,77	50	14	0,14			
гп	Хлеб пшеничный	40	4,53	1,49	27,41	0,08	0,107			90	73,2	6,4	0,54			
	Итого за завтрак	528	62	40,68	119,13	0,33	2,072	10,475	3,9	667,23	604,14	85,57	2,87			
<b>Обед</b>																
30	Салат "Ветчина"	100	1,08	5,23	9,37	0,03	41,35	0,55	2,22	10,83	21,37	12,7	0,78			
31	Рассольник Ленинградский	220	3,79	5,54	17,24	0,11	16,8	6,13	1,84	20,85	77,41	27,94	1,99			
32	Печень по-строгановски	100	12,88	13,17	2,5	0,27	16,27	0,18	2,4	37,33	0	0	4,23			
8	Картофельное пюре	180	3,04	4,79	26,62	0,19	31,13	21,96	0,2	54,17	116,96	39,73	1,46			
33	Кюль из алмаз черной смородины	200	0,21	0,04	2,531	0,01	10		0,16	10,8	6,6	6,2	0,31			
гп	Хлеб ржанопшеничный	20	2,64	0,48	13,36	0,04			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8			
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,65			
	Итого за Обед	870	26,91	29,55	108,89	0,74	115,55	28,82	7,69	154,08	326,04	119,27	10,27			
<b>Полдник</b>																
4	Чай с лимонам	200	0,06	0,01	12,19	0	2,9		0,01	7,25	9,71	5,34	0,9			
34	Булочка "Воздушка" и/или кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	0,125	0	6,5	2,75	14,9	10	1,05				
гп	ЙОГУРТ/кисломолочный продукт	95	2,7	3,2	4											
	Итого за Полдник	345	6,51	8,11	53,39	0,125	2,9	6,5	2,76	22,25	166,65	15,34	1,95			
	Всего за Четверг-4 день	1743	95,42	78,34	281,41	1,195	130,422	45,795	14,35	843,56	1096,13	220,08	15,09			
Дневная потребность от суточной потребности, %																
			106,022	85,15	73,48	85,36	172,17	6,34		70,30	91,40	73,36	83,333			

№ рол.	Пансионатные диеты, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Дель/неделя: Патинша-5 день (1 человек)				В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Zn				
			Б	Ж	У													
101	Полдник/розрак из овощей - салат (огурцы/томаты)	25	0,175	0,25	0,475	2,75	0,0125	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125				
35/74	Крутинное фаре запеченное (блюда) с соусом сметанным, 20/20	100	18,38	12,13	2,08	169,38	6,1	0,03	21,46	1,2	19,63	151,7	17,7	0,7				
36	Рис припущенный с тоном	180	4,41	3,375	45,13	228,27	0,056	1,68	13,33	14,99	8,31	94,05	31,98	0,708				
ГП	Сок	300	1	0	18	83	0,02	4	0,15	0,03	13	35,23	7	3				
гп	Хлеб бородинский	40	3,34	1,24	22,56	118,48	0,068	0,9			74,5	59,93	5,6	0,56				
	Итого за завтрак	545	27,305	16,995	88,265	601,98	0,2565	8,36	34,94	16,265	119,69	348,41	65,78	5,093				
38	Салат "Молния"	100	2,87	6,38	10,13	109,8	0,08	11,5	25	2,45	21,2	68,33	25,12	0,55				
39	Оух картофельный с мясным фаршем	250	1,912	2,342	14,87	87,702	0,108	18,1	5,5	1,02	13,04	122,77	21,56	0,896				
40	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	11,96	8,63	5,14	146,18	0,11	0,71	37,11	2,22	51,09	163,81	22,5	0,46				
41	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	180	6,28	7,63	38,76	248,88	0,17		38,4	1,06	26,17	158,81	31,92	2,88				
42	Компот из яблок	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	4		0,12	14,8	12	10,4	0,25				
гп	Хлеб ржаной пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	60,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,1				
гп	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Итого за обед	870	28,512	25,842	119,56	127,292	0,608	34,31	106,11	7,96	146,4	639,42	148,2	7,626				
гп	Медово-пастеризованное	200	5,23	4,5	8,65	97,3	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	30	25,23	0,38				
110	Крекель сахарный или кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	0,125	0	6,5	2,75	14,5	156,87	10	1,05				
ГП	Фрукты (Яблоко, или груша, или банан, или др.)	100	0,4	0,3	10,3	67	0,01	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
	Итого за Полдник	350	9,38	9,7	56,15	372,3	0,395	7,34	21,7	3,32	249,72	222,87	47,23	3,33				
	Всего за Патинша-5	1765	65,197	52,537	263,975	1801,572	1,2495	50,01	162,75	27,245	515,81	1200,7	261,21	16,249				
	Получено углеводов от сырья из кондитерского цеха, %	72,4411	57,11	48,92	66,234	89,96		71,44	23,25		42,98	100,26	87,07	90,272				

№ день	Наименование пищи, блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)			B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	ккал	бел									жир	угл
Примерное дневное меню для организации питания детей в МАДУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Сезон: осенне-зимний																
Дневная норма Суббота-6 детей																
<b>Завтрак</b>																
11,00	Каша жидкая овсяная на кипяченом молоке	250,00	6,43	10,49	42,81	0,16	0,51	48,50	0,20	119,15	199,29	40,25	1,11			
12,00	Сыр (попозим)	15,00	3,07	3,45	0,37	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	140,00	11,25	0,25			
29,00	Бюбленик вареный с молоком, 200г*	200,00	5,88	3,10	17,18	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,02			
43,00	Яйца отварные	40,00	5,08	4,69	6,28	0,50	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00			
ГП	Хлеб бородинский	40	4,53	1,49	27,41	0,08	0,107			90	73,2	6,4	0,64			
44,00	Молоко сливочное (порошок)	10,00	0,10	7,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	3,00	0,00			
	Итого за Завтрак	555,00	23,09	30,33	88,22	0,37	1,42	116,12	0,34	608,27	508,69	96,70	4,02			
45,00	<b>Обед</b>															
6,00	Помидоры/огурцы ошпаренные	100,00	2,40	5,10	12,00	0,02	8,33	0,00	0,23	4,67	8,67	6,67	0,30			
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	230,00	2,14	5,56	9,45	0,06	33,38	11,90	1,79	54,64	45,06	19,05	0,70			
26,00	Вермишель из отварной говядины	100,00	14,29	12,95	4,01	0,09	0,78	8,00	0,42	21,60	153,52	22,10	2,16			
27,00	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	8,61	5,87	38,89	0,29	0,00	20,00	0,39	15,89	204,36	136,07	4,58			
9,00	Компот из сухофруктов	200,00	0,78	0,06	22,12	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68			
ГП	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8			
ГП	Хлеб пшеничный	20	2,37	6,3	14,49	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Итого за Обед	870,00	33,33	34,32	114,32	0,61	43,29	39,90	4,92	148,90	544,51	237,58	10,82			
ГП	<b>Полдник</b>															
	Сок	180,00	1,20	0,00	21,60	0,02	4,80	0,18	0,06	15,60	42,28	8,40	3,60			
10,00	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100,00	7,23	3,64	18,36	0,05	0,24	2,60	1,10	49,72	62,15	9,15	0,56			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70,00	0,28	0,28	6,86	0,03	7,00	25,60	0,07	11,20	28,46	6,30	1,54			
	Итого за Полдник	350,00	8,71	3,92	46,82	0,16	12,04	28,38	1,23	76,52	132,89	23,85	5,50			
	Всего за Суббота-1 неделя	1775,00	65,13	68,57	249,36	0,98	56,75	184,40	6,49	833,69	1186,08	338,13	20,34			
Примерное дневное меню для организации питания детей в МАДУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Сезон: осенне-зимний			72,3643	74,53	65,11	70,19	81,08	26,34		69,47	98,84	119,3781	113,027			

**Примерное годовое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия №14. Возраст 11-18 лет. Сезон: осенне-зимний**

№ рецепта	Назначение для людей: boys	Масса порции	Планируемое количество (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Макроэлементы (мг)			
			Дневная норма: Пожилые - 7 лет (2 месяца)						Вит С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
			Б	Ж	У	Д	В1												
32	Каша овсяная из овсяной крупы	200	4,65	7,63	35,16	0,04	0,04	228,25	27,11	0,19	118,71	127,13	27,08	0,45					
13	Каша из гречихи	200	3,88	3,1	17,18	0,02	113,44	10,12	0,01	125,12	116,2	31	0,6	0,45					
12	Сыр творожный	25	5,11	5,75	0,61	0,01	75	57,5	0,13	250	160	11,25	0,2	0,45					
23	Булочки домашние	50	3,914	4,153	26,06	0,229	157,43	13	1,33	20,28	44,81	9,295	0,048	0,45					
тп	Хлеб бородинский	30	3,04	1,12	20,56	0,06	104,48	0	0,4	68	54,92	4,1	0,8	0,45					
тв	Фрукты (Груши, яблоки, бананы, малина)	100	0,4	0,3	10,3	6,02	67	0	0,4	19	16	12	5	2,3					
605	Пюре из Завтрак	605	20,994	32,058	109,17	0,379	765,9	117,73	2,06	601,11	519,07	95,315	7,198	5,18					
75	Сыры и творог	100	18	14,6	7	4,06	248	0,08	2,84	91	360	39,2	2,2	1,2					
54	Суп картофельный с крупой из куриной бульона (пропан)	230	6,19	6,33	16,36	0,09	124,53	8	2,4	39,74	33,1	25,78	20,64	1,08					
35	Батиска икотой (топ) с соусом томатно-мясным 70/30	100	10,8	11,80	9,68	0,08	184,93	34,44	0,47	22,38	115,2	18,27	0,72	1,74					
56	Пюре из картофеля с картофелем	180	13,22	6,38	32,7	0,47	246,44	31,56	0,468	106,96	219,67	68,356	8,898	3,924					
ГП	Напиток витаминизированный «Витаско»	200	0,46	0,15	21,1	0,09	93,08	65,36	0,34	11,2	11,68	8,546	40	0,86					
тп	Хлеб ржаносахарный	20	2,64	0,48	13,36	0,08	69,6	0	0,4	13,2	77,6	22,1	0,8	1,8					
тв	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	0,05	70,5	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,5	0,6					
870	Итого за ОБЕД	870	51,72	40,37	107,83	0,91	1029,08	179,42	7,308	290,38	793,35	192,122	71,668	12,104					
ГП	Сыры	200	1	0	18	0,02	83	0,15	0,05	13	35,23	7	4	3					
ГП	Кашперская каша (овсяная) или перловка, или гречиха, или пшеница	50	3,75	4,0	37,2	0,125	208	6,5	2,75	14,5	156,87	10	0	1,95					
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,4	0,3	10,3	0,02	67	0	0,4	19	16	12	5	7,3					
360	Итого за ПОДАВАК	360	5,15	3,3	65,5	0,162	351	6,45	3,2	46,5	288,1	29	9	61,5					
1825	Всего за ПОВЕДОМЬЮ	1825	79,864	67,825	280,26	1,464	2182,38	255,8	12,368	937,99	1520,51	316,07	81,866	22,734					
ГП	Дрожжи ржаносахарные или сдобной выпечки, %	88,7378	73,72	73,96	104,57	1,2532	78,418	36,26	78,17	126,71	105,323	126,900	125,52	126,900					

Примерное суточное потребление пищи для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Сетев: освоенный																
№ р-д.	Наименование дробей, массы, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Дети/подростки: Вторник-8 день (2 недели)																
Завтрак																
101	Полдарионок за овшей овесом (огурца/помидора)	50	0,32	0,045	0,87	1,84	0,022	3,1		0,044	7,4	14	6,2	0,22		
47	Гуаша из говядины, 50/50	100	15,42	16,5	3,85	225,8	0,077	4,5		2,15	12,15	151,3	23	2,41		
17	Минеральные изделия отпариваемые	180	7,02	4,29	44,88	238,76	0,11			1,44		56,60	10,26	1,03		
4	Хлеб с лимонном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,25	9,78	5,34	0,9		
170	Хлеб бездрожжевой	40	4,53	1,49	27,41	131,66	0,08	0,107		50	73,2	6,4	0,64			
	Итого за Завтрак	577	27,35	22,335	89,2	658,33	0,289	10,607	1,44	3,204	131,57	314,97	51,1	5,2		
Обед																
53	Салат из белокочерной капусты с яблоками	100	1,34	6,2	13,8	116,84	0,04	29		2,44	41,04	35,54	19,62	1,2		
49	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,23	5,51	12,54	106,86	0,05	21,42		1,81	47,52	57,55	25,86	1,2		
30	Пшеница, тушеная в соусе с овощами	280	17,26	22	28,7	381,3	0,19	15,79		0,39	44,8	269,9	111	3,92		
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	23,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68		
10	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
11	Хлеб пшеничный	26	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Итого за Обед	870	26,92	34,55	105,01	844,38	0,44	67,01	373,9	6,93	185,46	495,89	230,18	8,5		
Полденье																
22	Чай с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14		
11	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, вафли вафельный вафель)	50	3,75	4,9	37,2	201	0,125	0		2,75	14,5	156,87	10	1,05		
111	БОГУРТ кисло-молочный напиток Итого за Полденье	95	2,7	3,2	4	56										
	Всего за Вторник-8 день	345	10,35	11,1	58,48	371,88	0,145	0,78	16,5	2,75	139,27	240,87	24	3,19		
	Всего за Вторник-8 день	1792	64,62	57,985	252,69	1874,59	0,874	78,397	406,8	12,884	456,3	1057,73	305,28	14,89		
	Процент удовлетворения от суточной потребности %		71,8	73,90	65,98	68,919	62,43	112,00	58,11		38,03	88,14	101,76	82,722		

№ рецепта	Наименование блюд, напитков	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe			
																Дневная норма: Средн-9 лет (3 человек)		
Заправка																		
101	Полдник из овощей свежих (с укропом/лук)	30	0,32	0,045	0,87	4,84	0,022	3,1		0,044	7,4	14	6,3	0,22				
58	Котлеты из бифитек рыбные (горбуша) со сметанным соусом, 80/20	110	12,33	9,9	13,51	211,25	0,15	0,56	23,87	4,13	48,55	137,59	25,44	0,16				
59	Рис отварной	190	4,57	3,7	48,01	243,34	0,05		16,8	0,3	6,85	98,58	32,41	0,16				
60	Чай с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,4				
	Хлеб бородинский	40	4,51	1,49	27,41	138,66	0,08	0,107			90	73,2	6,4	0,4				
	Итого за Заправку	590	25,63	18,125	107,08	705,17	0,322	4,547	50,67	4,474	277,57	413,31	84,48	2,52				
60	Салат из свеклы с черносливом	100	3,62	12,23	13,68	179,28	0,07	8,77		5,12	55,98	85,3	49,17	1,23				
6	Шоколадная запеканка с картошкой со сметаной, 250/10	260	2,14	5,56	9,45	97,61	0,06	33,38	11,9	1,79	54,64	45,06	19,06	0,7				
61	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным, 250/20	280	16,68	14,49	31,23	319,18	0,25	21,84	16,57	0,63	39	237,47	56,34	3,65				
33	Кисель из плодов черной смородины	200	0,23	0,04	25,31	99,61	0,01	10		0,14	10,8	6,6	6,2	0,31				
61	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8					
61	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,45	21,73	105	0,075		0,58	10,35	39,15	14,85	0,9					
	Итого за Обед	890	28,64	33,25	114,76	870,28	0,545	73,99	28,47	8,68	183,97	491,18	169,01	8,99				
104	Чай с сахаром	200	0,1	0,003	16	73	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	50	23,23	0,18				
110	Кремль сырный или колбасное изделие	40	2,9	5,16	20,85	151,2	0,08	0,1	13,5	0,4	14,51	77,6	4,33	0,29				
111	ЙОГУРТ кисло-сладкий напиток	95	2,7	3,2	4	56												
	Итого за Полдник	335	5,7	8,363	40,85	280,2	0,31	2,44	28,7	0,37	230,73	127,6	29,36	0,47				
	Всего за Средн-9	1815	59,99	59,748	262,69	1846,63	1,197	80,977	107,84	13,724	692,27	1032,16	283,65	11,98				
	Процент убавки/прибавки от среднего количества, %	66,6536	64,94	68,59	68,59	68,299	85,50	115,68	15,41	57,69	86,01	94,35	66,356					



№ рейс	Наименование дней недели, блюда	Масса корзин	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																	
			Вит. В1				Вит. В2			Вит. В6			Вит. В12			С			Са			P			Mg			Fe		
			Б	Ж	У		В1	В2	В6	В12	С	Са	P	Mg	Fe															
Примерное двухдневное витаминное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия №14. Возраст 11-18 лет. Сезон осенне-зимний																														
Витаминизация: Четверг-10 дней (2 недели)																														
Энергия																														
62	Оладьи из творога	238	22,43	24,54	53,62	0,29	4,81	92,11	5,83	300,12	335,51	43,07	1,19																	
13	Каша с молоком, 200 г/посл	200	3,88	3,1	17,18	0,02	0,6	10,12	0,01	325,12	116,2	31	1,02																	
гп	Фрукты (Груша/яблоко/банан/мандарин)	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3																	
гп	Хлеб изюмный	40	4,53	1,49	27,41	0,08	0,107			90	73,2	6,4	0,64																	
	Итого за Завтрак	578	31,24	29,43	108,51	0,41	10,517	102,23	6,26	534,24	540,91	62,47	5,15																	
Обед																														
63	Салат из моркови с яблоком	100	1,22	1,23	1,8	0,05	4,67		3,3	25,2	31,47	35,47	0,65																	
64	Суп картофельный с говяжьим мясом	250	9,61	5,18	19,7	0,25	12,31	7	1,96	47,31	138,55	45,05	2,3																	
65	Бульон	100	15,69	7,91	9,11	0,09	1,22	60,56	0,52	17,81	136,8	17,81	1,39																	
8	Нагетсы куриные, 100	180	3,95	6,53	26,65	0,19	31,13	31,56	0,23	54,71	117,68	30,73	1,47																	
9	Картофельное пюре	200	0,78	0,06	22,12	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68																	
гп	Каша из сухофруктов	20	2,64	0,48	13,36	0,08			0,4	13,2	77,5	22,8	1,8																	
гп	Хлеб изюм-пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6																	
	Итого за Обед	870	36,26	21,69	123,43	0,73	50,13	99,12	7,9	197,16	567,4	181,76	8,89																	
Полдние																														
ГП	Сок	200	1	0	18	0,01	4	0,15	0,05	13	31,23	7	3																	
23	Бульон домашний	100	7,82	3,3	32,12	0,558	0,096	26	2,66	40,56	85,16	18,405	1,36																	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, и/или сладости)	50	3,75	4,9	37,2	0,125	0	6,5	2,75	14,5	156,87	10	1,05																	
	Итого за Полдние	350	12,57	13,2	107,52	0,703	4,096	32,65	5,46	61,06	281,26	35,405	5,41																	
	Всего за Четверг-10	1798	80,07	64,33	339,26	1,843	64,743	234	19,62	799,46	1389,57	317,635	19,45																	
	Дневная потребность для основной потребности, %	88,0667	69,91	88,58	83,593	131,64	92,49	33,43	66,62	111,80	105,8713	108,056																		

№ п/п	Наименование дней питания, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)				
			Дети/подростки: 6-11 лет (2 недели)						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Дети/подростки: 11-18 лет, Средне-европейский	С										А (мкг)	Е
101	Поздний завтрак из овсяной каши (сладкая)	50	0,32	0,045	0,87	4,84	0,022	3,1			0,044	7,4	14	6,2	0,22			
69	Котлеты рубленные из говядины с соусом сметанным, 60/40	100	10,24	12,415	11,86	201,49	0,099	0,92	49,8		1,36	21,25	96,09	17,62	1,184			
17	Мороженное пломбир с орехами	180	7,02	4,98	44,88	238,76	0,11		14,4		1	14,27	56,69	10,26	1,03			
29	Кофеиновый напиток с молоком, 200	200	3,9	3	17,28	107,58	0,02	0,78	10			124,77	90	14	0,14			
ГП	Хлеб бородинский	40	4,53	1,49	27,41	138,66	0,08	0,107				90	73,2	6,4	0,64			
	Итого за Завтрак	530	35,01	21,03	102,3	691,83	0,331	4,907	74,2		2,404	257,69	359,98	54,48	3,214			
71	Суп рыбный	250	10,112	7,84	19,51	190,73	0,14	5,25			0,18	18,44	26,88	31,04	1,08			
72	Пюре из отварной говядины	200	29,37	33,85	43,53	595,99	0,03	1,5	0		3,97	29	352,46	64,63	4,43			
42	Каша из ячменя	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	4			0,12	14,8	12	10,4	0,25			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,96	0,72	20,94	104,4	0,012			0,6	19,8	116,4	34,2	2,7				
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,45	21,73	105	0,075			0,38	10,35	39,15	14,85	0,9				
ГП	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли, вафли)	40	3,52	3,74	23,45	111,69	0,21	0,04	11,7		1,2	18,26	44,81	8,28	0,61			
	Итого за Обед	830	21,622	46,68	151,07	1232,44	0,477	16,79	11,7		3,65	110,65	641,7	163,4	9,97			
ГП	Молоко пастеризованное	180	5,23	4,5	8,65	97,3	0,25	3,34	15,2		0,17	216,22	50	25,23	0,18			
10	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	1,23	3,64	18,36	148	0,05	0,24	2,6		1,1	49,72	62,15	9,15	0,36			
ГП	Яблоко, для гарнира, или банан или др.	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0		0,4	19	16	12	2,3			
330	Итого за Подлужье	330	12,86	8,44	37,31	312,3	0,32	7,58	17,8		1,67	284,94	128,15	46,38	2,64			
1748	Всего за Питание-1	1748	64,492	77,85	296,68	2226,27	1,178	33,277	105,9		12,924	853,28	1059,83	354,26	16,074			
	Процент рубелек/ромеки от суточной потребности, %	67,2133	83,75	75,90	82,219	80,57		33,25	14,81		54,44	91,65	88,08667	89,022				

**Применение пищевых ингредиентов меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия №14, возраст 11-18 лет. Своем составе - жиров**

№ рецепта	Наименование пищевой добавки, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
			г	г	г	г	г	г													
20	Поджаренная из зеленого горошка	40,00	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	0,00	0,08	8,00	0,08	0,08	25,30	8,40	0,28						
	Очень нежирный	250	4,65	7,00	35,16	228,33	0,04	0,55	37,11	118,71	0,19	1,79	157,13	37,08	0,45						
	Сыр с лимон	200,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,50	0,00	7,75	0,01	0,00	5,71	5,24	0,90						
	Хлеб поджаренный	30,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	68,00	0,00	0,00	51,63	4,80	0,18						
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,69	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	0,39	0,00	26,10	9,90	0,40						
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, шкотины, паффы, вафли др.)	60,00	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,70	18,26	1,20	0,00	41,81	8,28	0,31						
	Масло сливочное (порционная)	10,00	0,13	9,00	0,13	82,50	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	3,75	0,10	0,10						
	<b>Итого за Запеканку</b>	<b>620,00</b>	<b>15,01</b>	<b>21,88</b>	<b>108,58</b>	<b>693,99</b>	<b>0,40</b>	<b>8,29</b>	<b>48,81</b>	<b>280,12</b>	<b>1,87</b>	<b>0,00</b>	<b>287,55</b>	<b>67,45</b>	<b>3,12</b>						
101	Поджаренная из овсяной семени (огурцы)	20,00	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	3,40	0,02	0,00	6,00	2,30	0,10						
6	Шоколад из свежей капусты с картофелем	250,00	2,14	5,56	9,45	97,61	0,06	27,38	11,90	54,64	1,79	0,00	45,06	19,06	0,70						
61	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным	250,00	14,89	12,94	77,89	287,99	0,23	29,55	14,80	34,84	0,58	0,00	212,03	50,34	3,36						
	Сыр	220,00	1,10	0,00	19,80	91,30	0,02	4,40	0,17	14,26	0,06	0,00	38,25	7,70	3,30						
	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,48	13,36	66,60	0,08	0,00	0,40	13,20	0,40	0,00	31,60	22,80	1,80						
	Хлеб ржаной	40,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	6,90	0,29	0,00	24,10	9,90	0,50						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810,00</b>	<b>23,28</b>	<b>19,30</b>	<b>85,37</b>	<b>619,20</b>	<b>0,45</b>	<b>62,73</b>	<b>26,87</b>	<b>127,28</b>	<b>3,23</b>	<b>0,00</b>	<b>408,54</b>	<b>113,09</b>	<b>9,36</b>						
п	Молоко пастеризованное	180,00	5,41	4,10	15,57	175,14	0,45	4,21	27,36	369,20	0,31	0,00	90,00	45,41	0,32						
пн	Крем-десерт сахарный	80,00	2,80	5,16	20,85	131,20	0,08	0,10	13,30	14,51	0,40	0,00	77,60	4,33	0,29						
гп	Яблоко, или груша, или папайя, или др.	100	0,4	0,3	10,3	67	0,02	5	0	19	0,4	0,00	16	12	2,3						
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360,00</b>	<b>12,21</b>	<b>13,56</b>	<b>46,72</b>	<b>393,34</b>	<b>0,55</b>	<b>9,31</b>	<b>40,66</b>	<b>422,71</b>	<b>1,11</b>	<b>0,00</b>	<b>185,60</b>	<b>61,74</b>	<b>2,91</b>						
	<b>Всего за Суббота-12</b>	<b>1790,00</b>	<b>57,41</b>	<b>61,01</b>	<b>234,65</b>	<b>1745,75</b>	<b>1,47</b>	<b>110,18</b>	<b>280,49</b>	<b>610,96</b>	<b>8,08</b>	<b>0,00</b>	<b>1003,17</b>	<b>240,86</b>	<b>18,52</b>						
	<i>Промежуточные данные от суббота-12</i>	<i>63,7918</i>	<i>66,32</i>	<i>61,27</i>	<i>64,182</i>	<i>104,76</i>	<i>157,40</i>	<i>81,60</i>	<i>80,2816</i>												

Примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
11	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	160	5,14	8,39	34,3	233,8	0,13	0,41	38,8	0,16	95,32	127,43	32,2	0,89		
12	Сыр вермишевый	25	6,5	6,53	90	86	0,01	0,2	57,5	0,13	250	160	11,25	0,25		
13	Каша с молоком	200	3,88	3,1	17,18	113,44	0,02	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	1,02		
гп	Фрукты (Груши/яблоки/бананы/магдарины)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
гп	Хлеб йогуртовый	40	3,04	1,12	20,36	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48		
	Итого за Завтрак	525	18,96	19,44	82,34	584,72	0,24	7,01	106,42	0,7	557,44	474,56	91,25	4,93		
<b>Обед</b>																
гп	Икра кабачковая	60	0,73	4,05	3,86	55,56	0,03	2,8		1,98	15,12	30,88	21,28	0,39		
15	Суп картофельный с клецками	200	6,58	5,17	19,15	149,78	0,2	3,68	26,5	1,31	24,54	83,02	20,41	1,07		
16	Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,1	95,08	12,9	0,84		
17	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20	0,82	13,06	46,4	8,3	0,85		
ГП	Напиток витаминизированный «Витоголик»	200	0,46	0,15	21,1	93,08	0,02	40	65,36	0,34	11,2	11,68	4,72	0,52		
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Итого за Обед	770	30,57	17,77	110,5	733,28	0,55	47,72	136,95	5,49	95,11	370,75	100,31	6,06		
<b>Полдник</b>																
гп	Молоко пастеризованное	180	5,23	4,5	8,65	97,3	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	50	25,23	0,18		
гп	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, вафли вафли и/или выпечка)	40	2,9	5,16	20,85	151,2	0,08	0,1	13,5	0,4	14,51	77,6	4,33	0,29		
ГП	ЙОГУРТ	110														
	Итого за Полдник	330	8,13	9,66	29,5	248,5	0,33	2,44	28,7	0,57	230,73	127,6	29,56	0,47		
	Всего за Понедельник-1	1625	57,66	46,87	222,34	1566,5	1,12	57,17	272,07	6,76	883,28	972,92	221,12	11,46		

Примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-осенний

№ рещ.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe															
<b>День/неделя: Вторник-2 день (1 неделя)</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
101	Поджаренная из овсяной соли (суши/пшеница)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1															
2	Котлеты, биточки особые (говядина) с соусом томатно/сметанным, 70/30	100	11,92	15,36	12,6	218,83	0,17	1,38	7,5	1,62	17,1	128,29	22,31	1,94															
3	Рис отварной	160	4,06	3,28	42,67	216,48	0,05	0	14,93	0,27	6,09	87,64	28,84	0,59															
4	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9															
гп	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,62	18,04	2,6	4,8	0,48															
	Итого за Завтрак	527	19,23	17,79	88,4	592,26	0,29	6,48	22,43	2,54	52,39	257,71	63,98	4,01															
<b>Обед</b>																													
5	Внегнет овощной/ закуска овощная	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,5		1,83	19,89	22,24	11,91	0,5															
6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,8	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10	1,5	45,9	37,85	16	0,59															
7	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167	0,1	0,26	12,6	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91															
8	Картофельное пюре	150	3,95	6,53	26,65	181,68	0,19	10,13	31,56	0,23	54,74	117,68	39,73	1,47															
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68															
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8															
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6															
	Итого за Обед	820	21,77	24,98	100,77	720,53	0,52	40,4	54,16	9,01	207,04	447,68	155,15	6,54															
<b>Полдник</b>																													
гп	Сок	180	1	0	18	83	0,02	4	0,15	0,05	13	35,23	7	3															
10	Вапучка с творогом из дрожжевого теста	50	7,23	3,64	18,36	144	0,05	0,24	2,6	1,1	49,72	62,15	9,15	0,36															
гп	Фрукты (Груши/яблоки/ бананы/манго/ягоды)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	25,6	0,07	11,2	28,46	6,3	1,54															
	Итого за Полдник	300	8,41	4,1	43,43	259,85	0,1	11,24	26,35	1,22	73,54	125,84	22,66	4,42															
	Всего за Вторник-2	1647	49,41	46,87	232,6	1572,64	0,91	58,12	102,94	12,77	332,97	831,24	241,79	14,97															

Примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-весенний

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо порция	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe													
День/неделя: Среда-3 день. (1 неделя)																											
Завтрак																											
20	Подариворка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14													
21	Омлет натуральный	150	9,93	13,32	17,48	229,8	0,16	3,49	157,67	1,94	75,47	190,31	32,88	2,33													
гп	Фрукты (Груши/яблоки/ бананы/мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2													
29	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14													
23	Булочка домашняя	45	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,7	1,2	18,26	44,81	8,28	0,61													
гп	Хлеб йодированный	25	1,9	0,7	12,85	65,3	0,04	0,5	0	0,39	11,28	16,25	3	0,3													
	Итого за Завтрак	540	20,27	21,2	83,16	599,67	0,48	14,82	179,37	3,77	249,77	364,77	71,36	5,73													
Обед																											
24	Салат из свеклы с курягой и соусом	60	0,92	4,07	8,12	75,06	0,02	4,62		1,99	24,65	26,97	14,73	0,85													
25	Суп из овощей	200	1,75	4,71	9,23	86,93	0,07	7,04	10	1,47	30	47,83	18,3	0,67													
26	Бифстроганов из отарной говядины, 45/45	90	14,39	12,95	4,01	190,13	0,09	0,78	8	0,42	21,6	153,52	22,1	2,16													
27	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	5,87	38,89	242,49	0,29		20	0,59	15,89	204,36	136,07	4,58													
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68													
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8													
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6													
	Итого за Обед	780	31,46	28,44	110,22	825,99	0,62	13,24	38	6,36	144,24	567,58	244,9	11,32													
Полдник																											
ГП	Сок	180	1	0	18	83	0,02	4	0,15	0,05	13	35,23	7	3													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, или вафли)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,05	0	2,6	1,1	5,8	62,15	4	0,42													
ГП	Банан	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	25,6	0,07	11,2	28,46	6,3	1,54													
	Итого за Полдник	270	2,68	2,42	39,95	199,25	0,1	10,61	26,35	1,22	29,62	125,84	17,51	4,48													
	Всего за Среда-3	1590	54,41	52,05	232,32	1624,91	1,2	49,67	243,72	11,35	423,63	1058,2	333,77	21,53													

Примерное двухдневное циклическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия №14. Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-весенний

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>День/неделя: Четверг-4 день (1 неделя)</b>																
<b>Завтрак</b>																
28	Запеканка творожная	150	19,06	16,78	51,03	435,34	0,1	2,12	71,14	2,69	265,41	295,73	45,95	1,04		
гп	Фрукты (Груши/яблоки/ бананы/клубника)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
29	Кофейный напиток с молоком, 200г.	200	3,88	3,1	17,18	113,44	0,02	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	1,02		
гп	Хлеб белгородский	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48		
	Итого за Завтрак	490	26,78	21,2	96,28	691,26	0,24	13,52	81,26	2,9	493,53	483,86	92,75	2,63		
<b>Обед</b>																
ГП	Лечо	60	0,65	3,14	5,62	54,12	0,02	4,81	0,33	1,39	6,5	12,82	7,62	0,47		
31	Распашных Ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,9	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87		
32	Печень, по-строгановски	100	12,01	11,29	13,64	205,07	0,27	3,27	3,993	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86		
8	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	10,13	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22		
33	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	10		0,14	10,8	6,6	6,2	0,31		
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Итого за Обед	780	24,19	23,67	108,39	744,72	0,68	40,45	4016,53	6,1	136,55	482,47	118,81	9,13		
<b>Полдник</b>																
4	Чай с печеньем	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9		
34	Булочка "Весушка" (с изюмом)	40	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,7	1,2	18,26	44,81	8,28	0,61		
ГП	ЙОГУРТ	110														
	Итого за Полдник	350	3,58	3,75	35,64	191,96	0,21	2,94	11,7	1,21	26,01	54,59	13,52	1,51		
	Всего за Четверг-4 день	1640	54,55	48,61	240,31	1627,94	1,13	55,91	4109,49	10,21	656,09	1020,92	225,08	13,27		

Примерное двухдневное циклическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-весенний

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Завтрак			
День/неделя: Пятница-5 день (1 неделя)																		
101	Поджаренная из своей соевых (огурцы)	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18				
35/74	Куриное филе запеченное (белое) с соусом сметанным, 60/30	90	14,68	10,92	1,87	152,44	0,09	0,03	19,31	1,08	17,67	136,53	15,54	0,63				
36	Рис припущенный с томатом	150	3,92	3,95	40,14	203,03	0,05	1,5	13,33	0,28	7,39	83,6	28,43	0,63				
ГП	Сок	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0	20,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,95	0,6				
гп	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48				
	Итого за Завтрак	500	22,03	16,1	77,73	526,83	0,21	27,38	73,49	1,69	101,33	285,24	55,83	2,52				
Обед																		
38	Салат "Мозаика"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	4,9	15	1,47	12,72	41	15,07	0,57				
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,17	7,71	14,87	161,95	0,13	12,38	5,6	1,18	18,01	122,77	31,24	1,83				
40	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	10,76	7,77	4,629	131,56	0,1	0,64	33,4	2	45,98	147,43	20,25	0,41				
41	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	150	5,23	6,56	32,3	207,4	0,14		32	0,88	21,81	132,34	28,27	2,23				
42	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	4		0,12	14,8	12	10,4	0,25				
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8				
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Итого за Обед	770	31,37	26,53	108,539	801,52	0,56	21,92	86	6,44	133,42	559,24	137,93	7,69				
Полдник																		
гп	Молоко пастеризованное	180	5,23	4,5	8,65	97,3	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	50	25,23	0,18				
110	Крепдел сахарный	40	2,9	5,16	20,85	151,2	0,08	0,1	13,5	0,4	14,51	77,6	4,33	0,29				
ГП	Яблоко, или груша, или батан, или др.	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	25,6	0,07	11,2	28,46	6,3	1,54				
	Итого за Полдник	290	8,41	9,94	36,36	281,4	0,36	9,44	54,3	0,64	241,93	156,06	35,86	2,01				
	Всего за Пятница-5	1560	61,81	52,57	222,63	1609,75	1,13	58,74	213,79	8,77	476,68	1000,54	229,62	12,22				



Примерное двухдневное рационное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-весенний

№ ред.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe													
<b>День/неделя: Понедельник - 6 день (2 неделя)</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
52	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,49	5,72	26,37	171,41	0,03	0,41	27,83	0,14	89,03	95,35	20,31	0,34													
13	Какао с молоком	200	3,88	3,1	17,18	113,44	0,02	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	1,02													
12	Сыр порционный	25	6,5	6,53	90	86	0,01	0,2	57,5	0,13	250	160	11,25	0,25													
23	Булочка домашняя	45	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,7	1,2	18,26	44,81	8,28	0,61													
гп	Хлеб йодированный	25	1,9	0,7	12,85	65,3	0,04	0,5	0	0,39	11,28	16,25	3	0,3													
гп	Фрукты (Груши/яблоки/бананы/мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2													
Итого за Завтрак		545	19,69	20,19	179,65	624,84	0,34	11,75	107,15	2,07	509,69	443,61	82,84	4,72													
<b>Обед</b>																											
гп	Салат из морской капусты	50	0,77	3,1	6,9	59,42	0,02	14,5		1,42	20,52	17,77	9,81	0,6													
54	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (грудка)	200	4,9	5,06	8,45	99,62	0,07	8,51	6,4	1,92	31,79	66,48	20,2	0,86													
55	Блюпочка мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 60(40)	90	9,72	10,65	7,81	166,44	0,07	1,84	22	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57													
56	Пюре из бобовых с картофелем	150	11,1	7,74	27,25	205,37	0,39	7,34	26,3	0,39	88,3	183,06	56,88	3,27													
ГП	Напиток витаминизированный «Витошк»	200	0,46	0,15	21,1	95,08	0,02	20	65,36	0,34	11,2	11,68	4,72	0,52													
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8													
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6													
Итого за Обед		770	31,95	27,49	99,37	764,04	0,7	40,19	120,06	5,28	192,05	486,37	140,83	9,21													
<b>Полдник</b>																											
ГП	Сок	180	1	0	18	83	0,02	4	0,15	0,05	13	35,23	7	3													
ГП	Кондитерские изделия (лепешка, и/или пряника, и/или вафли и/или выпечка)	100	1,5	1,96	14,88	83,4	0,05	0	2,6	1,1	5,8	62,15	4	0,42													
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	25,6	0,07	11,2	28,46	6,3	1,54													
Итого за Полдник		350	2,78	2,24	39,74	199,3	0,1	11	28,35	1,22	30	125,84	17,3	4,96													
Всего за Понедельник-6		1665	54,42	49,92	318,76	1588,18	1,14	62,94	255,56	8,57	731,74	1055,82	240,97	18,89													

Примерное двухдневное недельное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-весенний

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Вторник-7 день (2 недели)</b>														
<b>Завтрак</b>														
101	Подпарировка из свежей соленых (гомадолоры/огурцы)	25	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
47	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
17	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
4	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
гп	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>22,98</b>	<b>18,91</b>	<b>74</b>	<b>559,68</b>	<b>0,24</b>	<b>9,15</b>	<b>12</b>	<b>2,8</b>	<b>101,98</b>	<b>263,2</b>	<b>42,09</b>	<b>4,52</b>
<b>Обед</b>														
75	Сельдь с луком	45	2,5	1,23	6,34	51,73	0,06	9		0,26	15,22	56,02	19,07	0,6
49	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,87	4,63	10,53	92,28	0,05	7,99		1,52	39,92	48,34	21,72	1,01
50	Тушеная капуста с куриней и картофелем	250	17,3	16,4	16,7	292	0,1	3,72		0,39	23,19	149,44	19,46	1,53
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31,33</b>	<b>29,63</b>	<b>87,42</b>	<b>748,87</b>	<b>0,45</b>	<b>19,17</b>	<b>118,3</b>	<b>4,43</b>	<b>221,27</b>	<b>455,32</b>	<b>148,59</b>	<b>7,59</b>
<b>Полдник</b>														
22	Чай с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78			124,77	90	14	0,14
ГП	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, вафли вафли и/или выпечка)	20	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04		1,2	18,26	44,81	8,28	0,61
ГП	ЙОГУРТ	110												
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,42</b>	<b>6,74</b>	<b>40,73</b>	<b>249,57</b>	<b>0,23</b>	<b>0,82</b>	<b>21,7</b>	<b>1,2</b>	<b>143,03</b>	<b>134,81</b>	<b>22,28</b>	<b>0,75</b>
	<b>Всего за Вторник-7 день</b>	<b>1617</b>	<b>61,73</b>	<b>55,28</b>	<b>202,15</b>	<b>1558,12</b>	<b>0,92</b>	<b>34,14</b>	<b>152</b>	<b>8,43</b>	<b>466,28</b>	<b>853,33</b>	<b>212,96</b>	<b>12,86</b>

Примерное двухнедельное пищевое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-весенний

№ ред.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>																
101	Поджаренная из овощей соленых (огуры/помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1		
58	Котлеты или биточки рыбные (горбуша) со сметанным соусом, 70/30	100	12,33	11,95	13,51	211,25	0,15	0,56	23,87	4,13	48,55	137,59	25,44	0,86		
3	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
59	Чай с молоком	200	1,45	1,25	14,38	74,89	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,91		
гп	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,62	18,04	26	4,8	0,48		
	Итого за Завтрак	510	20,77	17,41	88,83	595,77	0,28	3,16	42,87	5,03	140,65	305	71,47	2,9		
<b>Обед</b>																
60	Салат из свеклы с черносливом	60	2,05	7,34	8,21	107,57	0,04	5,26		3,07	33,59	51,18	29,5	0,98		
6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,8	4,67	7,94	81,99	0,05	18,04	10	1,5	45,9	37,85	16	0,59		
61	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным, 150/30	180	14,89	12,94	27,89	287,99	0,23	19,55	14,8	0,58	34,84	212,03	50,84	3,26		
33	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	10		0,14	10,8	6,6	6,2	0,31		
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Итого за Обед	720	23,97	25,77	97,2	717,27	0,45	55,85	24,8	6,09	145,23	411,35	135,24	7,53		
<b>Полдник</b>																
гп	Молоко пастеризованное	180	5,23	4,5	8,65	97,3	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	50	25,23	0,18		
10	Крепитель сахарный/ кондитерское изделие	40	2,9	5,16	20,85	151,2	0,08	0,1	13,5	0,4	14,51	77,6	4,33	0,29		
ГП	ЙОГУРТ	110														
	Итого за Полдник	330	8,13	9,66	29,5	248,5	0,33	2,44	28,7	0,57	230,73	127,6	29,56	0,47		
	Всего за Среды-8	1560	52,86	52,84	215,53	1561,54	1,05	58,45	96,37	11,68	516,62	843,95	236,27	10,9		

Примерное двухнедельное пищевое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14, Возраст 7-10 лет, Сезон: зимне-весенний

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe									
<b>День/неделя: Четверг-9 день (2 неделя)</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
62	Оладьи из творога	170	17,44	19,08	41,68	402,81	0,23	3,74	71,6	4,55	233,76	260,8	33,48	0,93									
13	Какао с молоком, 200 г	200	3,88	3,1	17,18	113,44	0,02	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	1,02									
гп	Фрукты (Груши/яблоки/ бананы/ манго/арини)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2									
гп	Хлеб водированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48									
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25,16</b>	<b>23,5</b>	<b>86,92</b>	<b>638,73</b>	<b>0,38</b>	<b>14,14</b>	<b>81,72</b>	<b>4,76</b>	<b>461,88</b>	<b>448,93</b>	<b>80,28</b>	<b>2,53</b>									
<b>Обед</b>																							
гп	Икра кабачковая	60	0,73	4,05	3,86	55,56	0,03	2,8		1,98	15,12	30,88	21,28	0,39									
64	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	7,69	4,14	15,76	131,51	0,2	9,85	5,6	1,57	37,85	110,84	34,44	1,84									
65	Нагетсы куриные, 90	90	14,12	7,12	8,2	142,65	0,08	1,1	54,5	0,47	16,03	114,12	16,03	1,25									
8	Картофельное пюре	150	1,64	2,71	11,16	75,82	0,08	13,07	13,1	0,1	24,1	49,25	16,71	0,63									
9	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68									
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8									
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6									
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>31,43</b>	<b>21,3</b>	<b>108,79</b>	<b>755,88</b>	<b>0,6</b>	<b>25,44</b>	<b>92,7</b>	<b>4,9</b>	<b>178,99</b>	<b>460,88</b>	<b>147,91</b>	<b>7,73</b>									
<b>Полдник</b>																							
ГП	Сок	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0	10,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,6									
23	Булочка домашняя	40	2,9	5,16	20,85	151,2	0,08	0,1	13,5	0,4	14,51	77,6	4,33	0,29									
ГП	Кондитерские изделия (печенье, вашии пряники, я/люи вафли)	20	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,7	1,2	18,26	44,81	8,28	0,61									
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,48</b>	<b>8,91</b>	<b>56,49</b>	<b>343,16</b>	<b>0,29</b>	<b>11,04</b>	<b>25,2</b>	<b>1,61</b>	<b>40,52</b>	<b>132,19</b>	<b>17,85</b>	<b>1,8</b>									
	<b>Всего за Четверг-9</b>	<b>1540</b>	<b>64,27</b>	<b>51,6</b>	<b>251,17</b>	<b>1734,08</b>	<b>1,27</b>	<b>51,58</b>	<b>228,47</b>	<b>12,38</b>	<b>699,62</b>	<b>1058,89</b>	<b>257,95</b>	<b>12,13</b>									

Примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 7-10 лет. Сезон: зимне-весенний

№ ред.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Дет./неделя: Пятница-10 день (2 недели)																							
Завтрак																							
101	Полгарнировка из овощей соевых (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1									
69	Костлеты рубленные из птицы с соусом сметанным, 60/40	100	10,24	10,64	11,86	185,07	0,1	2,7	40,1	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23									
17	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86									
29	Кофейный напиток с молоком, 200	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14									
гп	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48									
	Итого за Завтрак	510	23,18	17,64	87,48	598,6	0,28	5,68	62,1	2,21	228,32	294,26	47,76	2,81									
Обед																							
71	Суп рыбный	200	6,76	6,27	15,61	152,58	0,11	12,2		0,14	14,75	61,5	24,83	0,86									
72	Плов из отварной говядины	170	19,97	23,02	29,6	405,27	0,09	1,02	0	4,06	19,72	239,67	43,95	3,01									
42	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	6		0,12	14,8	12	10,4	0,25									
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8										
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05		0,39	6,9	26,1	9,9	0,6										
	Итого за Обед	640	32,22	30,15	95,87	792,58	0,34	19,22	5,11	69,37	416,87	111,88	65,2	6,52									
Полдник																							
гп	Молоко пастеризованное	180	5,23	4,5	8,65	97,3	0,25	2,34	15,2	0,17	216,22	50	25,23	0,18									
10	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,23	3,64	18,36	144	0,05	0,24	2,6	1,1	49,72	62,15	9,15	0,36									
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	25,6	0,07	11,2	28,46	6,3	1,54									
	Итого за Полдник	300	12,74	8,42	33,87	274,2	0,33	9,58	43,4	1,34	277,14	140,61	40,68	2,08									
	Всего за Пятница-10	1510	68,93	56,54	222,28	1694,3	0,97	36,15	106,7	8,76	602,79	869,14	209,2	12,09									

Примерное двухдневное циклическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Сезон: зима-весенний

№ реб.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
11,00	Каша овсяная молочная из пшеничной крупы	200,00	6,43	10,49	42,88	292,25	0,16	0,51	48,50	0,20	119,15	159,29	40,25	1,11
12,00	Сыр порционный	25,00	6,50	6,53	90,00	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25
13,00	Каша с молоком	200,00	3,88	3,10	17,18	113,44	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,02
гп	Фрукты (Груши/яблоки/ бананы/мандарины)	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
гп	Хлеб бородавчатый	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565,00</b>	<b>20,40</b>	<b>20,92</b>	<b>88,61</b>	<b>629,27</b>	<b>0,26</b>	<b>7,54</b>	<b>114,53</b>	<b>0,75</b>	<b>599,91</b>	<b>510,72</b>	<b>98,20</b>	<b>5,31</b>
<b>Обед</b>														
гп	Икра кабачковая	100,00	1,22	6,75	6,43	92,60	0,05	4,67	0,00	3,30	25,20	51,47	35,47	0,65
15,00	Суп картофельный с спеками	250,00	8,23	6,46	23,94	187,23	0,25	12,10	33,13	1,64	30,68	103,78	25,51	1,34
16,00	Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45	100,00	13,49	3,70	2,71	98,88	0,09	2,49	27,88	0,27	12,33	105,64	14,33	0,93
17,00	Макаронные изделия отварные	180,00	6,79	5,15	43,31	246,91	0,11	0,00	24,00	0,98	15,67	55,68	9,96	1,02
гп	Напиток витаминизированный «Виташола»	200,00	0,46	0,15	21,10	93,08	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>909,00</b>	<b>35,73</b>	<b>20,77</b>	<b>129,16</b>	<b>857,08</b>	<b>0,64</b>	<b>110,71</b>	<b>160,07</b>	<b>6,42</b>	<b>111,17</b>	<b>433,34</b>	<b>117,25</b>	<b>7,08</b>
<b>Полдние</b>														
гп	Молоко пастеризованное	180,00	5,23	4,50	8,65	97,30	0,25	2,34	15,20	0,17	216,22	50,00	25,23	0,18
гп	Кондитерские изделия (печенье, вафли пралины, вафли вафельные, вафельки)	80,00	5,80	10,32	41,70	302,40	0,16	0,20	27,00	0,80	29,02	155,20	8,66	0,58
гп	ЙОГУРТ	110,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370,00</b>	<b>9,12</b>	<b>10,83</b>	<b>33,08</b>	<b>278,62</b>	<b>0,37</b>	<b>2,74</b>	<b>32,18</b>	<b>0,64</b>	<b>238,70</b>	<b>143,07</b>	<b>33,14</b>	<b>0,53</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1835,00</b>	<b>65,11</b>	<b>52,93</b>	<b>251,07</b>	<b>1768,94</b>	<b>1,26</b>	<b>117,63</b>	<b>307,23</b>	<b>7,63</b>	<b>997,43</b>	<b>1098,65</b>	<b>249,70</b>	<b>12,94</b>

Примерное двухнедельное диетическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия №14. Возраст 11-18 лет. Сезон: зимне-весенний

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe						
<b>День/неделя: Вторник-2 (Увелич.)</b>														<b>Завтрак</b>						
101	Подпарирован из овощей соевых (огурцы/помидоры)	20,00	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10						
2	Котлеты, блинчик особые (говяжье) с соусом томатным/сметаным	120,00	14,30	16,03	15,12	262,60	0,20	1,66	9,00	1,94	20,52	153,95	26,77	2,33						
3	Рис отварной	180,00	4,57	3,69	48,00	243,54	0,06	0,00	16,80	0,30	6,85	98,50	32,45	0,66						
4	Чай с лимсом	207,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90						
гп	Хлеб йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>567,00</b>	<b>20,69</b>	<b>19,14</b>	<b>95,11</b>	<b>637,21</b>	<b>0,31</b>	<b>6,97</b>	<b>24,13</b>	<b>2,73</b>	<b>56,37</b>	<b>277,27</b>	<b>68,84</b>	<b>4,31</b>						
<b>Обед</b>																				
5	Винегрет овощной/ Закуска свекольная	100,00	1,27	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83						
6	Шиш с свежей капустой с картофелем со сметаной, 200/10	250,00	2,14	5,56	9,45	97,61	0,06	33,38	11,90	1,79	54,64	45,06	19,05	0,70						
7	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 70/30	120,00	11,36	10,62	14,65	200,40	0,12	0,31	15,12	4,27	41,29	164,41	40,57	1,09						
8	Картофельное пюре	180,00	3,95	6,53	26,65	181,68	0,19	31,15	31,56	0,23	54,74	117,68	39,73	1,47						
9	Компот из сухофруктов	200,00	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68						
гп	Хлеб ржанно-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80						
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60						
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,00</b>	<b>24,42</b>	<b>28,03</b>	<b>113,06</b>	<b>808,40</b>	<b>0,58</b>	<b>75,99</b>	<b>60,76</b>	<b>10,11</b>	<b>232,29</b>	<b>502,38</b>	<b>174,07</b>	<b>7,34</b>						
<b>Полдник</b>																				
ГП	Сок	180,00	1,00	0,00	18,00	83,00	0,02	4,00	0,15	0,05	13,00	55,23	7,00	3,00						
10	Взгущка с творогом из дрожжевого теста и/или кондитерское изделие	100,00	14,46	7,28	36,71	288,00	0,10	0,48	5,20	2,20	99,44	124,30	18,50	0,72						
ГП	Фрукты (Груши/яблоки/бананы/мандарины)	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90	0,03	7,00	25,60	0,07	11,20	28,46	6,30	1,54						
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,00</b>	<b>9,81</b>	<b>4,78</b>	<b>50,67</b>	<b>303,16</b>	<b>0,12</b>	<b>12,66</b>	<b>30,74</b>	<b>1,42</b>	<b>85,80</b>	<b>146,81</b>	<b>26,14</b>	<b>5,16</b>						
<b>Всего за Вторник-2</b>		<b>1837,00</b>	<b>55,11</b>	<b>52,28</b>	<b>259,43</b>	<b>1754,06</b>	<b>1,01</b>	<b>83,72</b>	<b>114,82</b>	<b>14,24</b>	<b>371,38</b>	<b>927,13</b>	<b>269,68</b>	<b>16,70</b>						

Примерное двухнедельное недельное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Сезон: зимне-весенний

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	У	Б	У									
<b>День/неделя: Среда-3 день (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
20	Подпарировка из зеленого горошка	20,00	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14	
21	Омлет натуральный	200,00	13,24	17,76	23,31	506,40	0,21	25,99	210,23	2,59	100,53	253,75	43,84	3,11	
21	Фрукты (Группа/блоков/бананы/мандарины)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
22	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14	
23	Булочка домашняя	45,00	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,70	1,20	18,26	44,81	8,28	0,61	
23	Хлеб водородный	25,00	1,90	0,70	12,85	65,30	0,04	0,50	0,00	0,39	11,28	16,25	3,00	0,30	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,00</b>	<b>22,15</b>	<b>23,16</b>	<b>89,77</b>	<b>655,20</b>	<b>0,52</b>	<b>35,86</b>	<b>195,98</b>	<b>4,12</b>	<b>272,90</b>	<b>398,55</b>	<b>77,97</b>	<b>6,26</b>	
<b>Обед</b>															
24	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100,00	1,53	6,78	13,53	121,77	0,03	7,70	0,00	3,32	41,08	48,28	24,55	1,42	
25	Суп из овощей со сметаной	250,00	2,08	5,61	10,99	103,49	0,08	20,29	11,90	1,75	35,71	56,94	21,79	0,80	
26	Бефстроганов из отарной говядины	100,00	15,99	14,39	4,46	211,26	0,10	0,87	8,89	0,47	24,00	170,58	24,56	2,40	
27	Капа гречневая рассыпчатая	180,00	10,33	7,04	46,67	290,99	0,35	0,00	24,00	0,71	19,07	245,23	163,28	5,50	
9	Компот из сухофруктов	200,00	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	
10	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
10	Хлеб пшеничный	36,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	6,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900,00</b>	<b>36,30</b>	<b>32,82</b>	<b>127,18</b>	<b>953,07</b>	<b>0,72</b>	<b>26,82</b>	<b>43,85</b>	<b>7,34</b>	<b>166,43</b>	<b>654,90</b>	<b>282,58</b>	<b>13,86</b>	
<b>Полдник</b>															
ГП	Сок	180,00	1,00	0,00	18,00	83,00	0,02	4,00	0,15	0,05	13,00	35,23	7,00	3,00	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, и/или пряники, и/или вафли)	100,00	7,50	9,80	74,40	417,00	0,25	0,00	13,00	5,50	29,00	310,75	20,60	2,10	
ГП	Балл	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90	0,03	7,00	25,60	0,07	11,20	28,46	6,30	1,54	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,00</b>	<b>3,47</b>	<b>3,14</b>	<b>51,79</b>	<b>258,29</b>	<b>0,13</b>	<b>13,75</b>	<b>34,16</b>	<b>1,58</b>	<b>38,40</b>	<b>163,13</b>	<b>22,70</b>	<b>5,81</b>	
	<b>Всего за Среда-3</b>	<b>1840,00</b>	<b>62,97</b>	<b>60,23</b>	<b>268,85</b>	<b>1880,40</b>	<b>1,39</b>	<b>77,15</b>	<b>282,04</b>	<b>13,13</b>	<b>490,34</b>	<b>1234,58</b>	<b>386,25</b>	<b>24,91</b>	



Примерное двухнедельное индивидиальное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Средн: зинде-песелни

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Четверг-4 день (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
28	Зеленая творожная	200,00	25,41	22,37	68,04	580,45	0,13	2,83	94,85	3,59	353,88	394,31	61,27	1,39
гп	Фрукты (1 рушм/блока/ бананы/мандарины)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,30
29	Кофейный напиток с молоком, 200г. *	200,00	3,88	3,10	17,18	113,44	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,02
гп	Хлеб белозрноватый	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>29,51</b>	<b>23,36</b>	<b>106,10</b>	<b>761,80</b>	<b>0,26</b>	<b>45,76</b>	<b>89,35</b>	<b>3,20</b>	<b>543,89</b>	<b>533,23</b>	<b>102,21</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед</b>														
30	Дело	100,00	1,08	5,23	9,37	90,20	0,03	41,35	0,55	2,32	10,83	21,37	12,70	0,78
31	Расолияне Ленинградский	250,00	3,79	5,54	17,24	134,54	0,11	16,80	6,13	1,84	20,85	77,41	27,94	1,09
32	Печень по-строгановскт	100,00	12,01	11,29	13,64	205,07	0,27	16,27	3995,00	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86
8	Картофельное пюре	180,00	3,94	4,79	26,62	165,83	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,46
33	Кисель из плодов черной смородины	200,00	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00	0,00	0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900,00</b>	<b>27,91</b>	<b>27,31</b>	<b>125,07</b>	<b>859,29</b>	<b>0,78</b>	<b>138,98</b>	<b>4634,46</b>	<b>7,04</b>	<b>157,56</b>	<b>556,70</b>	<b>137,09</b>	<b>10,53</b>
<b>Полдник</b>														
4	Чай с лимоном	200,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
34	Булочка "Веснушка" (с яблоком)	40,00	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,70	1,20	18,26	44,81	8,28	0,61
ГП	ЙОГУРТ	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,00</b>	<b>3,58</b>	<b>3,75</b>	<b>35,64</b>	<b>191,96</b>	<b>0,21</b>	<b>2,94</b>	<b>11,70</b>	<b>1,21</b>	<b>26,01</b>	<b>54,59</b>	<b>13,52</b>	<b>1,51</b>
	<b>Всего за Четверг-4</b>	<b>1790,00</b>	<b>59,54</b>	<b>53,06</b>	<b>262,29</b>	<b>1776,84</b>	<b>1,23</b>	<b>179,99</b>	<b>4485,36</b>	<b>11,14</b>	<b>716,10</b>	<b>1114,30</b>	<b>245,67</b>	<b>14,48</b>

Применное двухнедельное ежедневное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет, Сезон: зима-осень

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>День недели: Пятница-5 день (1 неделя)</b>																
<b>Завтрак</b>																
101	Поджаренная из овощей соевых (огурцы/томидоры)	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	6,14	2,80	5,20	4,00	0,18		
35/74	Кураное филе запеченное с соусом сметанным	100,00	16,31	12,13	2,08	169,38	0,10	0,03	21,46	1,20	19,63	151,70	17,27	0,70		
36	Рис отваренный с томатом	180,00	4,70	4,74	48,17	243,64	0,06	1,80	16,00	0,34	8,87	100,32	34,12	0,76		
ГП	Сок	200,00	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60		
гп	Хлеб бородинский	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>23,79</b>	<b>17,39</b>	<b>83,95</b>	<b>568,98</b>	<b>0,23</b>	<b>61,97</b>	<b>79,37</b>	<b>1,83</b>	<b>109,44</b>	<b>308,06</b>	<b>60,39</b>	<b>2,72</b>		
<b>Обед</b>																
38	Салат "Мозаика"	100,00	2,87	6,38	10,13	109,80	0,08	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,95		
39	Суп картофельный с мясным фаршем	250,00	10,21	9,64	18,59	202,44	0,16	22,98	7,00	1,48	22,51	153,46	39,05	2,29		
40	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100,00	11,96	8,63	5,14	146,18	0,11	0,71	37,11	2,22	51,09	163,81	22,50	0,46		
41	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	180,00	6,28	7,63	38,76	248,88	0,17	0,00	38,40	1,06	26,17	158,81	33,92	2,68		
42	Компот из вишни	200,00	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	6,00	0,00	0,12	14,80	12,00	10,40	0,25		
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,56	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900,00</b>	<b>36,47</b>	<b>31,01</b>	<b>126,86</b>	<b>936,84</b>	<b>0,65</b>	<b>37,21</b>	<b>100,52</b>	<b>7,53</b>	<b>155,95</b>	<b>653,66</b>	<b>161,22</b>	<b>8,99</b>		
<b>Полдник</b>																
гп	Молоко пастеризованное	180,00	5,23	4,50	8,65	97,30	0,25	2,34	15,20	0,17	216,22	50,00	25,23	0,18		
110,00	Крепитель сахарный	80,00	5,80	10,32	41,70	302,40	0,16	0,20	27,00	0,80	29,02	155,20	8,66	0,58		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90	0,03	7,00	25,60	0,07	11,20	28,46	6,30	1,54		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330,00</b>	<b>9,57</b>	<b>11,31</b>	<b>41,38</b>	<b>330,21</b>	<b>0,41</b>	<b>10,74</b>	<b>61,79</b>	<b>0,73</b>	<b>275,30</b>	<b>177,59</b>	<b>40,81</b>	<b>2,29</b>		
	<b>Всего за Пятница-5</b>	<b>1770,00</b>	<b>70,13</b>	<b>59,65</b>	<b>252,60</b>	<b>1826,45</b>	<b>1,28</b>	<b>112,03</b>	<b>242,57</b>	<b>9,95</b>	<b>540,85</b>	<b>1135,23</b>	<b>260,53</b>	<b>13,87</b>		

Примерное двухнедельное недельное меню для организации питания детей в МАОУ гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Серия: зимне-весенний

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж			С		А (мкг)		Са		P		Mg		Fe	
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																			
11	Каша овсяная молочная из пшеничной крупы	250,00	6,43	10,49	42,88	297,25	0,16	0,51	48,50	0,20	119,15	159,29	40,25	1,11					
12	Сыр (порциками)	15,00	3,07	3,45	0,37	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25					
29	Кофейный напиток с молоком, 200г.*	200,00	3,88	3,10	17,18	113,44	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,02					
43	Ябло отварное	40,00	3,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00					
ГП	Хлеб изюмованный	30,00	40,00	3,04	1,12	20,36	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80					
44	Масло сливочное (порциками)	10,00	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	3,00	0,00					
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>70,65</b>	<b>33,40</b>	<b>63,39</b>	<b>651,24</b>	<b>115,39</b>	<b>0,95</b>	<b>97,35</b>	<b>0,80</b>	<b>456,93</b>	<b>603,97</b>	<b>265,40</b>	<b>12,83</b>					
<b>Обед</b>																			
101	Помидоры/огурцы соевые	100,00	2,40	9,10	12,00	142,50	0,02	8,33	0,00	0,23	4,67	8,67	6,67	0,20					
6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной,	250,00	2,14	5,56	9,45	97,61	0,06	31,38	11,90	1,79	54,64	45,06	19,05	0,70					
26	Бефстроганов из отварной говядины	100,00	14,39	12,95	4,01	190,13	0,09	0,78	8,00	0,42	21,60	153,52	22,10	2,16					
27	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	8,61	5,87	38,89	242,49	0,29	0,00	20,00	0,59	15,89	204,36	136,07	4,58					
9	Компот из сухофруктов	200,00	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68					
ГП	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80					
ГП	Хлеб ржаной	40,00	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90					
<b>Итого за Обед</b>			<b>106,76</b>	<b>36,50</b>	<b>102,17</b>	<b>830,45</b>	<b>158,76</b>	<b>56,67</b>	<b>4538,14</b>	<b>6,17</b>	<b>151,96</b>	<b>560,26</b>	<b>335,71</b>	<b>48,04</b>					
<b>Полдник</b>																			
ГП	Сок	180,00	1,20	0,00	21,50	99,60	0,02	4,80	0,18	0,06	15,60	42,28	8,40	3,60					
10	Вареники с творогом из дрожжевого теста	100,00	7,23	3,64	18,36	144,00	0,05	0,24	2,60	1,10	49,72	62,15	9,15	0,36					
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90	0,03	7,00	25,60	0,07	11,20	28,46	6,30	1,54					
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,51</b>	<b>3,92</b>	<b>43,22</b>	<b>259,90</b>	<b>0,10</b>	<b>11,24</b>	<b>28,35</b>	<b>1,22</b>	<b>73,92</b>	<b>125,84</b>	<b>22,45</b>	<b>4,90</b>					
<b>Всего за Суббота-1 неделя</b>			<b>1820,00</b>	<b>176,52</b>	<b>71,18</b>	<b>1669,07</b>	<b>268,51</b>	<b>67,45</b>	<b>4322,97</b>	<b>8,11</b>	<b>633,27</b>	<b>1280,08</b>	<b>607,93</b>	<b>64,19</b>					

Примерное недельное индивидуальное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Сезон: зимне-весенний

№ реч.	Наименование дней недели, блюдал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Дни/неделя: Понедельник-7 день (2 недели)</b>																
<b>Завтрак</b>																
52,00	Каша жидкая молочная из манной крупы	200,00	4,65	7,63	35,16	228,55	0,04	0,55	37,11	0,19	118,71	127,13	27,08	0,45		
13,00	Какао с молоком	200,00	3,88	3,10	17,18	113,44	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,02		
12,00	Сыр порционный	25,00	6,50	6,53	90,00	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25		
23,00	Булочка домашняя	45,00	3,32	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,70	1,20	18,26	44,81	8,28	0,61		
гп	Хлеб водиромажный	23,00	1,90	0,70	12,85	65,30	0,04	0,50	0,00	0,39	11,28	16,25	3,00	0,30		
гп	Фрукты (Груши/яблоки/бананы/январьнык)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595,00</b>	<b>21,59</b>	<b>22,04</b>	<b>196,13</b>	<b>682,16</b>	<b>0,37</b>	<b>12,83</b>	<b>116,98</b>	<b>2,26</b>	<b>556,45</b>	<b>484,31</b>	<b>90,44</b>	<b>5,15</b>		
<b>Обед</b>																
гп	Салат из морской капусты	100,00	1,54	6,20	13,80	118,84	0,04	29,00	0,00	2,84	41,04	35,54	19,62	1,20		
54,00	Суп крестьянский с крутой на курином бульоне (грудка)	250,00	6,13	6,33	10,56	124,53	0,09	20,64	8,00	2,40	39,74	83,10	25,25	1,08		
55,00	Биточки мясной (говядина) с соусом томатно-сырным	100,00	10,80	11,83	8,68	184,93	0,08	2,04	24,44	0,47	22,38	115,20	18,37	1,74		
56,00	Пюре из бобовых с кургифелем	150,00	11,10	7,74	27,25	205,37	0,39	7,34	26,30	0,39	88,30	183,06	56,88	3,27		
ГП	Напиток витаминизированный «Витоник»	200,00	0,46	0,15	21,10	93,08	0,02	80,00	65,26	0,34	11,20	11,68	4,77	0,52		
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,26	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,00</b>	<b>36,10</b>	<b>31,06</b>	<b>112,28</b>	<b>863,27</b>	<b>0,79</b>	<b>135,80</b>	<b>135,65</b>	<b>5,97</b>	<b>216,99</b>	<b>549,53</b>	<b>159,12</b>	<b>10,41</b>		
<b>Полдник</b>																
ГП	Сок	180,00	1,00	0,00	18,00	83,00	0,02	4,00	0,15	0,05	13,00	35,23	7,00	3,00		
ГП	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, или вафли и/или вагелек)	100,00	1,50	1,96	14,88	83,40	0,05	0,00	2,60	1,10	5,80	62,15	4,00	0,42		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90	0,03	7,00	25,60	0,07	11,20	28,46	6,30	1,54		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,00</b>	<b>2,78</b>	<b>2,24</b>	<b>39,74</b>	<b>199,30</b>	<b>0,10</b>	<b>11,00</b>	<b>28,35</b>	<b>1,22</b>	<b>30,00</b>	<b>125,84</b>	<b>17,30</b>	<b>4,96</b>		
	<b>Всего за Понедельник-7</b>	<b>1815,00</b>	<b>59,32</b>	<b>54,42</b>	<b>347,48</b>	<b>1731,26</b>	<b>1,24</b>	<b>185,82</b>	<b>278,58</b>	<b>9,34</b>	<b>797,66</b>	<b>1150,94</b>	<b>262,68</b>	<b>20,59</b>		

Примерное двухнедельное пищевое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет. Сезон: зимне-весенний

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>День/неделя: Вторник - 8 день (2 недели)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
101	Поджаренная из овощей соевая (жюльены/огушки)	20,00	0,11	0,02	0,30	1,76	0,01	1,12	0,00	0,02	2,72	4,80	2,24	0,08			
47	Гулли из говядины	100,00	15,42	16,56	3,86	236,40	0,08	4,50	0,00	2,16	12,16	161,39	23,00	2,41			
17	Макаронные изделия отварные	180,00	7,02	3,43	44,88	258,76	0,11	0,00	14,40	1,00	14,27	56,69	10,26	1,03			
4	Чай с лимоном	207,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,73	5,24	0,90			
гп	Хлеб водородный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>547,00</b>	<b>24,79</b>	<b>20,40</b>	<b>79,84</b>	<b>603,84</b>	<b>0,26</b>	<b>9,87</b>	<b>12,95</b>	<b>3,02</b>	<b>110,03</b>	<b>283,97</b>	<b>45,41</b>	<b>4,88</b>			
<b>Обед</b>																	
75	Сельдь с луком	80,00	4,44	2,19	11,27	91,96	0,11	16,00	6,40	0,46	27,06	99,59	33,90	1,07			
49	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,00	2,23	5,51	12,54	109,86	0,06	21,42	11,90	1,81	47,52	57,55	25,86	1,20			
50	Тушеная капуста с куриней и картофелем	300,00	20,76	19,68	20,04	350,40	0,12	4,46	100,44	0,47	27,83	179,33	23,25	1,84			
9	Компот из сухофруктов	200,00	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68			
гп	Хлеб ржанно-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80			
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,00</b>	<b>36,95</b>	<b>34,95</b>	<b>103,11</b>	<b>883,28</b>	<b>0,53</b>	<b>134,66</b>	<b>139,53</b>	<b>5,23</b>	<b>260,99</b>	<b>537,04</b>	<b>175,26</b>	<b>8,95</b>			
<b>Полдник</b>																	
22	Чай с молоком	200,00	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	174,77	90,00	14,00	0,14			
ГП	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, вафли вафли в/кни вафелька)	40,00	7,04	7,48	46,90	283,38	0,42	0,08	23,40	2,40	36,52	89,62	16,56	1,22			
ГП	ЙОГУРТ	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,00</b>	<b>7,87</b>	<b>7,15</b>	<b>43,20</b>	<b>264,70</b>	<b>0,24</b>	<b>0,87</b>	<b>23,02</b>	<b>1,27</b>	<b>151,70</b>	<b>142,98</b>	<b>23,63</b>	<b>0,80</b>			
	<b>Всего за Вторник-8</b>	<b>1817,00</b>	<b>69,37</b>	<b>62,12</b>	<b>227,15</b>	<b>1759,84</b>	<b>1,03</b>	<b>139,49</b>	<b>170,80</b>	<b>9,47</b>	<b>523,95</b>	<b>958,87</b>	<b>239,30</b>	<b>14,45</b>			

Примерное двухнедельное школьное меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-13 лет. Сезон: зимне-весенний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe															
<b>Дель-неделя: Среда-9 день (2 недели)</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
101	Полгарнировка из овощей соевых (гороха/томидора)	20,00	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10															
58	Котлеты или биточки рыбные (горбуша) со сметанным соусом.	100,00	12,33	11,95	13,51	211,25	0,15	0,56	23,87	4,13	48,55	137,59	25,44	0,86															
3	Рис отварной	180,00	4,57	3,70	48,01	243,54	0,05	0,00	16,80	0,30	6,85	98,59	32,44	0,66															
59	Чай с молоком	200,00	1,45	1,25	14,38	74,89	0,01	0,40	5,00	0,00	64,95	53,24	11,40	0,91															
гп	Хлеб яблочно-апельс.	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	36,00	4,80	0,48															
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>21,99</b>	<b>18,43</b>	<b>94,06</b>	<b>630,82</b>	<b>0,30</b>	<b>3,35</b>	<b>45,39</b>	<b>5,33</b>	<b>148,92</b>	<b>322,94</b>	<b>75,67</b>	<b>3,07</b>															
<b>Обед</b>																													
60,00	Салат из свеклы с черносливом	100,00	3,42	12,23	13,68	179,28	0,07	8,77	0,00	5,12	55,98	85,30	49,17	1,63															
6,00	Шн из свежей капусты с картошкой со сметаной.	250,00	2,14	5,56	9,45	97,61	0,06	33,38	11,90	1,79	54,64	45,06	19,05	0,70															
61,00	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным.	300,00	24,82	21,57	46,48	479,98	0,38	49,25	24,67	0,97	58,07	353,38	84,73	5,43															
33,00	Квасель из плодов чёрной смородины	200,00	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00	0,00	0,14	10,80	6,60	6,20	0,31															
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80															
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60															
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,00</b>	<b>30,63</b>	<b>32,93</b>	<b>124,20</b>	<b>916,51</b>	<b>0,58</b>	<b>131,42</b>	<b>31,69</b>	<b>7,78</b>	<b>185,57</b>	<b>525,61</b>	<b>172,81</b>	<b>9,62</b>															
<b>Полдник</b>																													
гп	Молоко пастеризованное	180,00	5,23	4,50	8,65	97,30	0,25	2,34	15,20	0,17	216,22	50,00	25,23	0,18															
110,00	Крепель сахарный	80,00	5,80	10,32	41,70	302,40	0,16	0,20	27,00	0,80	29,02	155,20	8,66	0,58															
ГП	НОГУРТ	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00															
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370,00</b>	<b>9,12</b>	<b>10,83</b>	<b>33,08</b>	<b>278,62</b>	<b>0,37</b>	<b>2,74</b>	<b>32,18</b>	<b>0,64</b>	<b>258,70</b>	<b>143,07</b>	<b>33,14</b>	<b>0,53</b>															
	<b>Всего за Среда-9</b>	<b>1830,00</b>	<b>62,01</b>	<b>61,99</b>	<b>252,83</b>	<b>1831,81</b>	<b>1,23</b>	<b>127,22</b>	<b>113,05</b>	<b>13,70</b>	<b>686,04</b>	<b>990,02</b>	<b>277,16</b>	<b>12,79</b>															

Примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия № 14. Возраст 11-18 лет, Сезон: зимне-весенний

№ рсц.	Наименование дней недели, баня	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>День/неделя: Четверг-10 день (2. неделя)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
62,00	Оладьи из творога	200,00	20,52	22,45	49,04	473,89	0,27	4,40	84,24	5,35	275,01	306,82	39,39	1,69				
13,00	Каша с молоком, 200 г/сез	200,00	3,88	3,10	17,18	113,44	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,02				
гп	Фрукты (Груши/яблоки/салаты/мандарины)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,60	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,29				
гп	Хлеб Богровый	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>26,64</b>	<b>24,88</b>	<b>92,03</b>	<b>697,48</b>	<b>0,40</b>	<b>45,68</b>	<b>86,53</b>	<b>5,04</b>	<b>489,05</b>	<b>475,34</b>	<b>85,00</b>	<b>2,88</b>				
<b>Обед</b>																		
гп	Игра кабокиан	100,00	1,22	6,75	6,43	92,60	0,05	4,67	0,00	3,30	25,20	51,47	35,47	0,65				
64,00	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250,00	9,61	5,18	19,70	164,39	0,25	12,31	7,00	1,96	47,31	138,55	43,05	2,30				
65,00	Нагетсы куриные	100,00	15,69	7,91	9,11	158,50	0,09	1,22	60,56	0,52	17,81	126,80	17,81	1,39				
8,00	Картофельное пюре	180,00	1,97	3,25	13,39	90,98	0,10	15,68	15,72	0,12	28,92	39,10	20,05	0,76				
9,00	Компот из сухофруктов	200,00	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68				
гп	Хлеб ржанно-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80				
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900,00</b>	<b>36,74</b>	<b>24,90</b>	<b>127,16</b>	<b>883,50</b>	<b>0,70</b>	<b>129,09</b>	<b>108,35</b>	<b>5,73</b>	<b>209,21</b>	<b>538,69</b>	<b>172,88</b>	<b>9,04</b>				
<b>Полдник</b>																		
гп	Сок	200,00	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60				
23,00	Булочка домашняя	80,00	5,80	10,32	41,70	302,40	0,16	0,20	27,00	0,80	29,02	155,20	8,66	0,58				
гп	Кондитерские изделия (печенье, или пряники, или вафли, или др.)	40,00	7,04	7,48	46,90	283,38	0,42	0,08	23,40	2,40	36,52	89,62	16,56	1,22				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320,00</b>	<b>8,64</b>	<b>11,88</b>	<b>75,32</b>	<b>457,55</b>	<b>0,39</b>	<b>4,05</b>	<b>33,60</b>	<b>2,15</b>	<b>54,03</b>	<b>176,25</b>	<b>23,80</b>	<b>2,40</b>				
	<b>Всего за Четверг-10</b>	<b>1760,00</b>	<b>73,45</b>	<b>58,97</b>	<b>287,05</b>	<b>1981,81</b>	<b>1,45</b>	<b>188,09</b>	<b>261,11</b>	<b>14,15</b>	<b>799,57</b>	<b>1210,16</b>	<b>294,80</b>	<b>13,86</b>				

Примерное двухнедельное пищевое меню для организации питания детей в МАОУГ им.казар № 14. Возраст 11-18 лет, Сезон: зимне-весенний

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
101	Поджаренная из овощей соевых (огурцы/помидоры)	20,00	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
69	Котлеты рубленные из мяса с соусом сметанным.	100,00	10,24	10,64	11,86	185,07	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23	
17	Максимальные изделия отпарные	180,00	7,02	3,43	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	1,00	14,27	56,69	10,26	1,03	
29	Кофейный напиток с молоком, 200	200,00	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14	
гп	Хлеб йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>24,54</b>	<b>18,68</b>	<b>92,63</b>	<b>633,81</b>	<b>0,36</b>	<b>6,01</b>	<b>65,75</b>	<b>2,34</b>	<b>241,75</b>	<b>311,57</b>	<b>50,57</b>	<b>2,98</b>	
<b>Обед</b>															
71,00	Суп рыбный	250,00	8,45	7,84	19,51	190,73	0,14	15,25	0,00	0,18	18,44	76,88	31,04	1,08	
72,00	Плов из отварной говядины	250,00	29,37	33,85	43,53	595,99	0,13	1,50	0,00	5,97	29,00	352,46	64,63	4,43	
42,00	Компот из яблок	200,00	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	6,00	0,00	0,12	14,80	12,00	10,40	0,25	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
гп	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,00</b>	<b>33,01</b>	<b>30,48</b>	<b>109,93</b>	<b>821,50</b>	<b>0,36</b>	<b>49,89</b>	<b>1,20</b>	<b>5,21</b>	<b>97,33</b>	<b>434,27</b>	<b>120,76</b>	<b>7,20</b>	
<b>Полдник</b>															
гп	Молоко пастеризованное	180,00	5,23	4,50	8,65	97,30	0,25	2,34	15,20	0,17	216,22	50,00	25,23	0,18	
10	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100,00	14,46	7,28	36,72	788,00	0,10	0,48	5,20	2,20	99,44	124,30	18,30	0,72	
гп	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90	0,03	7,00	25,60	0,07	11,20	28,46	6,30	1,54	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,00</b>	<b>14,96</b>	<b>9,82</b>	<b>39,52</b>	<b>319,90</b>	<b>0,29</b>	<b>11,18</b>	<b>50,63</b>	<b>1,56</b>	<b>323,33</b>	<b>164,05</b>	<b>47,46</b>	<b>2,43</b>	
	<b>Всего за Пятидневка-11</b>	<b>1760,00</b>	<b>80,34</b>	<b>65,90</b>	<b>259,08</b>	<b>1974,81</b>	<b>1,13</b>	<b>75,94</b>	<b>124,37</b>	<b>10,21</b>	<b>702,59</b>	<b>1013,04</b>	<b>243,84</b>	<b>14,09</b>	



Примерное двухнедельное диетическое меню для организации питания детей в МАОУ Гимназия №14. Возраст 11-13 лет. Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe									
<b>День/неделя: Суббота-12 день (2 недели)</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
21	Омлет натуральный	200,00	13,24	17,76	23,31	306,40	0,21	25,99	210,23	2,59	100,63	253,75	43,84	3,11									
20	Поджаренка из зеленого горошка	20,00	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14										
4	Чай с лимоном	207,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	7,75	9,78	5,24	0,90										
ГП	Хлеб поджаренный	30,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48										
ГП	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60										
ГП	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, ваши вафли, ваши др.)	60,00	3,52	3,74	23,45	141,69	0,21	0,04	11,70	18,26	44,81	8,28	0,61										
44	Масло сливочное (порция)	10,00	0,13	9,00	0,13	82,50	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	3,75	0,00										
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550,00</b>	<b>21,69</b>	<b>28,42</b>	<b>98,92</b>	<b>0,55</b>	<b>27,86</b>	<b>187,06</b>	<b>3,95</b>	<b>201,42</b>	<b>373,66</b>	<b>75,43</b>	<b>5,59</b>									
<b>Обед</b>																							
101	Поджаренка из овощей соевых (огурцы)	20,00	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,40	3,40	6,00	2,80	0,10										
6	Щи из свежих капусты с картофелем со сметаной	250,00	2,14	5,56	9,45	97,61	0,06	33,38	11,90	54,64	45,06	19,05	0,70										
61	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным,	250,00	14,89	12,94	27,89	287,99	0,23	29,55	14,80	34,84	212,03	50,84	3,26										
ГП	Соус	220,00	1,10	0,00	19,80	91,30	0,02	4,40	0,17	14,30	38,75	7,70	3,30										
ГП	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80										
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60										
<b>Итого за Обед</b>			<b>810,00</b>	<b>24,67</b>	<b>38,62</b>	<b>642,90</b>	<b>0,48</b>	<b>68,03</b>	<b>26,95</b>	<b>3,18</b>	<b>126,62</b>	<b>426,39</b>	<b>118,09</b>	<b>10,10</b>									
<b>Полдник</b>																							
гп	Молоко пастеризованное	180,00	9,41	8,10	15,57	175,14	0,45	4,21	27,36	389,20	90,00	45,41	0,32										
110,00	Крепдел сахарный	80,00	2,90	5,16	20,85	151,20	0,08	0,10	13,50	14,51	77,60	4,33	0,29										
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90	0,03	7,00	25,60	11,20	28,46	6,36	1,54										
<b>Итого за Полдник</b>			<b>330,00</b>	<b>11,10</b>	<b>13,12</b>	<b>48,00</b>	<b>0,48</b>	<b>12,46</b>	<b>71,68</b>	<b>0,84</b>	<b>319,35</b>	<b>206,00</b>	<b>47,34</b>	<b>2,65</b>									
<b>Всего за Суббота-12</b>			<b>1690,00</b>	<b>57,41</b>	<b>61,01</b>	<b>234,65</b>	<b>1,47</b>	<b>110,18</b>	<b>280,49</b>	<b>8,08</b>	<b>610,96</b>	<b>1003,17</b>	<b>240,86</b>	<b>18,52</b>									
<b>Итого</b>			<b>21564,00</b>	<b>892,67</b>	<b>713,64</b>	<b>3094,93</b>	<b>288,02</b>	<b>1456,38</b>	<b>11535,11</b>	<b>127,54</b>	<b>7754,33</b>	<b>13025,46</b>	<b>3573,99</b>	<b>242,98</b>									