

СОГЛАСОВАНО
 Начальник территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по РТ (Татарстан)
 в Булуньминском, Азнакаевском, Бавлинском районах
 (Булуньминский ТО)
 Давлетшин А.М.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор Государственного бюджетного
 общеобразовательного учреждения «Сокольская
 школа – интернат для детей с ограниченными
 возможностями здоровья»
 Олейникова Т.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 Для организации питания детей с 14-17 лет в школе – интернате

№ тех. кар ты	Наименование блюда	Вы ход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак															1 день				
106	Каша ячневая молочная	250	9,9	15,0	37,7	306,4	0,3	0,1	2,0	0,2	242,3	387,7	28,3	1,1					
114	Хлеб пшён./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88					
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0					
55	Чай сладкий	200	-	-	15,0	56,1	-	-	-	-	0,3	-	0	0					
	Итого:		19,6	24,6	85,6	648,2	0,4	0,18	2,84	1,8	280,6	574,9	64,7	2,0					
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4					
607	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03					
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34					
Обед																			
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	13,7	0,2	68,2	58,7	9,0	0,4					
33	Рассольник на мас/бул	350	8,2	7,7	33,1	228,6	0,09	0,3	8,2	1,2	58,7	218,0	30,6	0,1					
22	Картофельное пюре	200	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	0,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,7					
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	0,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9					
114	Хлеб пшён./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,16	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82					
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0					
	Итого:		32,2	30,8	138,8	905,3	0,44	0,3	23,0	4,7	268,0	622,3	112,6	5,9					
Полдник																			
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4					
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2					
	Итого:		8,8	10,3	36,9	259,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,4	194,7	28,0	0,5					

Ужин														
215	Овощное рагу с маслом	250	19,9	13,1	27,1	303,1	0,02	0,08	12,0	1,1	217,0	201,9	20,6	3,1
185	Колбаса отв.	80	7,0	13,0	0	50,4	0,1	0,005	0	0,1	14,5	89,0	11,0	0,8
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		33,3	27,2	87,1	667,0	0,29	0,1	12,0	2,7	266,4	396,5	68,0	4,7
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:		98,0	97,4	418,9	2789,7	1,3	0,8	60,6	10,7	1148,9	1949,1	311,4	14,4
	% Выполнение:		105%	98%	103%	100%	98%	99%	95%	98%	102%	100%	100%	99%

2 День

Завтрак														
110	Запеканка из риса и яиц	150	11,1	11,48	33,5	190,6	0,1	0,07	1,0	1,01	111,9	120,0	9,5	0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		24,1	24,7	91,6	492,3	0,3	0,1	2,8	3,2	271,7	413,6	61,7	1,3
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
11	Салат из лука с маслом	100	1,2	5,0	3,8	39,0	0,05	0,03	9,0	0,2	26,4	51,7	3,3	0,7
5	Суп овощной на мяс/бул	350	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,1	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42
204	Отв. макароны с маслом	200	5,33	6,79	28,3	208,0	0,04	0,2	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
18	Курица отварная	100	8,9	3,3	0	67,0	0,1	0,1	0	0	20,0	298,0	22,0	3,0
114	Хлеб пшен./ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		35,7	22,5	135,5	731,4	0,56	0,4	26,7	4,3	305,3	761,0	103,0	8,7
	Полдник													
168	Плошка	100	4,3	9,3	51,6	232,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		4,5	9,3	66,6	384,8	0,11	0	3,3	0	20,4	77,2	30,8	2,1
	Ужин													
22	Картофельное пюре	200	3,6	8,2	20,8	168,7	0,09	0,05	30,2	0,2	88,2	123,4	12,3	2,5
	Рыба туш. с овощами	100	18,5	14,0	56,6	187,5	0,02	0,3	3,7	0,2	71,3	172,3	16,0	2,4
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04

	Итого:		28,5	23,3	137,4	569,7	0,28	0,3	30,9	1,94	194,4	401,3	64,7	5,8
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		100,5	82,8	491,3	2738,8	3,5	0,9	82,4	10,4	1082,1	1797,2	270,4	17,0
	% выполнения:		103%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%	100%

3 День

	Завтрак													
49	Каша из геркулеса с маслом.	250	8,5	13,4	58,5	204,3	0,3	0,1	1,5	2,2	213,5	354,7	106,5	5,0
114	Хлеб пшен./ружан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
424	Яйцо отв.	50	3,8	3,4	0,2	47,1	0,03	0,01	0	1,0	27,5	96,0	6,0	1,2
55	Чай сладкий	200	0	0	15,0	56,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		18,6	17,9	106,6	514,0	0,5	0,1	1,5	4,7	276,2	556,3	148,9	5,8
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	40	1,6	4,5	15,0	148,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,4	5,0	9,3	59,8	0,02	0,09	5,0	0,6	51,1	55,0	8,0	0,7
3	Борщ на мясном бульоне	350	10,0	7,6	27,0	213,3	0,05	0,1	12,5	0,5	162,1	232,5	23,6	1,0
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	0,7
618	Тефтели из мяса	80	11,6	12,6	8,7	200,3	0,1	0,05	2,0	0,7	0,8	23,3	23,3	0,4
114	Хлеб пшен./ружан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		35,4	33,1	140,6	936,8	0,49	0,26	21,1	4,7	326,9	566,3	120,3	5,6
	Полдник													
52	Вагрушка с творогом	100	6,25	12,3	20,4	309,0	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	104,0	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		8,1	14,1	45,9	413,0	0,1	0,1	0,5	1,25	149,6	201,4	22,0	0,9
	Ужин													
27	Салат из св. капусты	80	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,01	13,7	0,2	68,2	58,7	7,0	0,4
47	Каша гречневая с мас.	250	4,3	9,0	16,5	168,6	0,03	0,05	0	2,0	31,0	130,7	0,3	3,0
19	Рыбные котлеты	100	4,1	9,9	4,7	0,2	0,01	0,02	2,0	0,2	44,0	85,3	24,2	0,1
114	Хлеб пшен./ружан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		16,7	25,0	87,7	534,6	0,29	0,1	15,7	3,9	178,1	380,3	67,9	4,4
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6

114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		24,5	25,4	99,4	715,9	0,5	0,2	3,14	2,8	336,2	469,1	90,4	4,2
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	0	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49
148	Суп с вермеш. на мяс/бул	350	9,01	15,7	19,2	282,1	0,05	0,28	0,8	0,07	221,3	248,9	2,16	0,7
374	Жаркое по-домашнему	250	10,26	8,64	25,6	212,0	0,14	0,04	17,0	0,72	61,4	206,8	45,8	1,4
114	Хлеб пшен./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		30,1	31,6	129,0	873,3	0,5	0,32	20,3	3,91	371,9	629,2	103,5	5,41
	Полдник													
219	Сырники из творога	100	6,1	16,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		9,4	19,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	141,3	187,9	30,4	1,3
	Ужин													
19	Котлеты рыбные	100	12,11	10,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	84,3	12,1	1,9
204	Макароны отв. с маслом	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
114	Хлеб пшен./ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	0	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		23,9	20,7	79,2	588,9	0,27	0,01	3,6	3,2	102,8	243,5	98,1	4,35
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		95,6	100,6	425,6	2922,1	1,4	0,8	71,3	10,9	1032,0	1645,8	345,4	16,7
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	98%	100%	98%	120%	100%
	Завтрак													
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,1	20,5	39,6	260,7	0,1	0,4	16,2	2,1	219,7	289,0	30,8	3,4
114	Хлеб пшен./ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	0	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		21,6	21,6	87,5	450,3	0,2	0,11	1,22	2,0	405,4	428,1	92,4	2,77
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4

609	Конд. изделие (печенье)	40	1,6	4,5	15,0	178,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	245,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
31	Салат из свежклры с маслом	100	0,4	5,0	1,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
2	Щи из св.кап. на мяс./бул	350	6,4	7,6	16,3	157,3	0,01	0,03	23,7	0,5	43,3	147,2	10,7	1,2
173	Плов рисовый с мясом	250	15,1	17,7	39,3	420,2	0,08	0,5	8,0	1,0	55,7	283,5	31,2	1,6
114	Хлеб пшен/ружан	200	9,53	1,7	0	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		31,7	32,0	136,1	970,0	0,3	0,5	42,1	4,1	201,7	633,1	117,5	7,0
	Полдник													
555	Оладьи с маслом	100	6,3	9,6	24,5	258,1	0,1	0,02	0	0	58,0	87,0	0	0,8
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,4	7,0	0,29
	Итого:		8,1	11,4	50,0	483,5	0,12	0,03	0,5	0,25	121,9	138,4	7,0	1,1
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	0,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0,02	4,0	0,5	40,9	24,0	0,4	0,01
114	Гороховое пюре с маслом	200	4,3	12,8	46,5	206,0	0,5	0,01	0	0,3	56,7	38,4	13,4	0,2
147	Рыба припуш.	100	13,4	5,3	2,2	84,9	0,1	0,02	3,7	0,1	52,1	98,7	15,8	2,1
114	Хлеб пшен/ружан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0	0	15,0	56,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		26,2	24,4	134,6	509,5	1,0	0,1	22,7	3,5	241,9	314,7	72,0	4,1
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		94,8	95,4	452,9	2976,9	1,7	0,9	68,5	11,0	1039,4	1671,7	343,9	15,8
	% выполнения:		100%	100%	120%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%

7 день

	Завтрак													
9	Суп молоч. вермишелевый	350	14,0	12,6	43,0	237,0	0,1	0,09	12,0	0,6	245,0	254,3	31,3	0,3
114	Хлеб пшен./ружан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		23,8	22,3	90,9	583,7	0,29	0,17	16,1	2,2	288,5	449,7	72,1	2,5
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,9	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0,2	4,0	0,05	40,9	44,0	10,4	0,01
139	Суп гороховый на мяс./бул	300	8,2	14,7	33,1	228,6	0,09	0,04	18,2	1,2	58,7	217,9	20,6	1,1

105	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		8,88	10,3	36,9	463,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,4	194,7	28,08	0,5	
	Ужин														
101	Отв. перловка с маслом	250	4,9	12,6	19,0	160,0	0,01	0,03	3,7	1,3	107,4	103,3	20,0	1,2,	
21	Рыба тушен. с овощами	100	5,5	5,3	2,6	87,1	0,05	0,04	8,2	0,1	69,9	148,5	10,2	1,1	
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88	
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04	
	Итого:		16,8	19,0	81,6	560,6	0,23	0,1	11,9	2,9	212,5	357,4	66,6	3,2	
	Второй ужин														
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6	
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6	
	Итого за день:		93,2	91,1	415,9	2907,6	1,34	0,72	64,1	11,8	1215,1	1781,0	323,2	16,6	
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	98%	100%	100%	100%	100%	110%	100%

9 день

	Завтрак															
236	Суп пшениный молочный	300	11,7	13,1	37,6	275,1	0,05	0,1	14,5	1,1	187,5	183,5	31,5	2,5		
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88		
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0		
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29		
	Итого:		23,3	24,5	96,0	686,2	0,25	0,19	15,8	2,98	289,4	422,1	74,9	3,67		
	Второй завтрак															
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0		
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4		
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4		
	Обед															
30	Салат из моркови с маслом	100	1,1	5,0	1,9	55,3	0,05	0,02	0,4	0,5	40,9	44,0	20,4	0,3		
6	Суп с клецками на мас/бул	350	8,8	6,4	18,7	179,3	0,02	0,3	21,7	0,5	82,9	177,4	19,3	0,8		
204	Отв. макароны с маслом	200	4,3	8,6	26,5	168,6	0,1	0,05	0	0,3	135,0	134,1	10,0	0,7		
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	121,0	0,05	0,01	1,45	0,48	98,4	106,1	7,6	0,9		
114	Хлеб пшен./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82		
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0		
	Итого:		33,0	31,9	129,9	875,6	0,5	0,38	24,0	4,2	421,9	620,0	111,9	5,5		
	Полдник															
	Королевская вагрушка	100	8,6	20,6	23,0	187,1	0,1	0,01	10,5	0,4	158,4	243,1	42,3	1,6		
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2		
	Итого:		14,6	27,0	32,4	307,1	0,1	0,1	12,8	0,4	400,4	425,1	42,5	1,8		
	Ужин															
25	Туш. капуста с маслом	250	4,9	5,0	13,7	160,3	0,02	0,04	10,7	0,1	169,0	124,5	12,0	0,4		

20	Рыбные тефтели	100	8,3	12,2	8,8	112,0	0,01	0,1	2,5	0,1	42,0	30,1	20,6	1,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		19,6	18,3	82,5	585,8	0,2	0,1	13,2	1,7	246,2	260,2	69,0	2,4
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,5	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:		95,0	104,7	394,7	2860,5	1,28	0,82	63,3	10,2	1346,5	1835,5	328,2	13,4
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	105%	100%	110%	100%
	Завтрак													
38	Каша рисовая молочная	250	15,1	16,0	41,0	280,2	0,1	0,07	15,4	2,3	138,1	226,2	21,6	3,0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		24,7	20,6	99,1	603,4	0,3	0,1	16,9	4,4	294,8	438,2	73,8	4,2
608	Конд. изделие (пряник)	40	1,4	1,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	1,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
	Обед													
11	Салат из лука с маслом	100	1,2	5,0	1,8	39,0	0,05	0,03	2,0	0,2	26,4	52,0	3,3	0,7
204	Суп гречневый на мяс/бул	350	7,6	5,7	15,5	221,5	0,1	0,02	4,0	0,7	151,4	201,0	20,0	0,2
17	Картоф. запеканка с мясом	250	16,4	24,0	38,0	356,2	0,05	0,3	16,2	1,1	163,5	231,5	32,5	2,1
114	Хлеб пшен./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		35,1	36,4	134,5	968,1	0,48	0,3	22,6	4,5	406,0	642,9	110,4	5,8
	Подник													
168	Плюшка	100	4,3	9,3	51,6	232,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		7,6	12,8	76,8	248,9	0,1	0,2	1,0	0,56	136,7	175,4	42,2	1,6
	Ужин													
103	Винегрет	100	1,3	3,0	6,2	48,1	0,01	0,09	1,5	0,1	31,2	44,8	3,7	0,6
215	Овощное рагу с маслом	250	4,96	6,28	15,1	119,8	0,02	0,04	12,12	0,55	97,3	73,9	19,9	2,0
185	Колбаса отвар.	80	6,2	13,0	0	107,0	0	0	0	0,03	68,7	133,5	0	0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		18,9	23,4	81,3	588,4	0,29	0,1	13,6	2,2	232,4	357,8	60,0	3,5
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6

10 День

Итого за день:	2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6
% выполнения:	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

11 день

		11 день												
262	Омлет из яиц	250	10,7	13,3	26,3	131,3	0,1	0,2	12,2	2,2	83,0	198,0	26,0	3,0
185	Колбаса отвар.	50	6,2	10,4	0	107,0	0	0	0	0,03	61,7	33,5	0	0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
268	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,1	0,03	0,02	1,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,1
	Итого:		26,5	28,0	78,9	550,6	0,3	0,22	13,2	3,8	300,0	427,1	76,4	3,98
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	148,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,6	4,5	38,4	245,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
77	Салат овощной с маслом	100	1,3	5,0	6,3	48,2	0,05	0,02	9,7	0,2	31,2	53,2	5,3	0,3
158	Уха из св. рыбы	350	7,9	12,3	31,5	206,3	0,2	0,03	13,7	0,2	148,7	203,2	39,8	2,9
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	138,0	0,04	0,2	1,14	1,37	168,2	197,1	10,8	0,7
618	Тфтели из мяса	100	11,8	10,53	0	100,3	0,01	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	0,4
114	Хлеб пшен./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		34,1	35,7	133,4	844,4	0,5	0,3	24,9	4,5	413,6	655,9	117,8	7,1
104	Горячий бутерброд	120	9,5	12,0	28,1	328,3	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		9,7	12,0	43,1	389,0	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0
30	Салат из моркови с маслом	80	1,1	5,0	1,9	55,3	0,05	0,02	0,4	0,5	40,9	44,0	20,4	0,3
47	Каша гречневая с маслом	250	4,3	8,6	46,5	88,5	0,03	0,05	0	0,4	98,4	118,0	0,3	2,0
309	Рыба туш. в сметане	100	8,3	12,0	37,0	86,0	0,01	0,1	10,3	0,05	63,2	76,8	27,5	0,6
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		20,0	26,7	145,4	543,3	0,26	0,1	10,7	2,5	237,7	344,4	84,6	3,8
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		97,4	107,3	464,4	2743,7	1,32	0,81	60,1	11,9	1323,3	1786,2	319,0	16,4
	% выполнения:		100%	110%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%	100%	100%

12 день

		13 день												
		Завтрак												
297	Запеканка из творога с мас.	200	15,1	20,5	39,6	260,7	0,1	0,4	16,2	2,1	219,7	289,0	30,8	3,4
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		23,3	23,4	98,0	593,3	0,29	0,4	16,7	3,8	318,5	446,0	74,2	4,5
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	3,7	0,2	68,2	58,7	9,0	0,04
33	Рассольник на мас/бул.	350	8,2	7,7	16,1	228,6	0,09	0,2	18,2	1,2	128,7	117,9	30,6	0,1
196	Гречка отв. с маслом	250	4,3	8,6	26,5	168,5	0,03	0,05	0	1,0	130,4	80,7	0,3	1,3
10	Котлета из мяса	100	9,4	10,6	5,0	105,5	0,1	0,04	2,5	0,7	23,6	222,0	28,6	0,4
114	Хлеб пшен./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		33,7	33,6	133,3	906,3	0,5	0,32	24,8	5,6	415,6	637,7	123,1	4,7
	Полдник													
168	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		3,4	3,9	59,0	450,1	0,1	0,1	0,04	0,01	13,0	14,7	0,1	0,7
	Ужин													
31	Салат из свекови с маслом	80	1,4	3,0	1,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	4,0	0,4
204	Макароны отв. с маслом	200	7,3	8,6	16,5	85,6	0,1	0,05	0	1,3	143,0	54,1	9,9	1,2
20	Тфтели рыбные	100	4,3	5,9	8,8	81,6	0,1	0,1	2,5	0,1	41,8	161,1	15,6	1,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		19,3	18,6	86,6	476,2	0,32	0,1	12,5	3,0	258,0	364,8	65,9	3,6
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		87,4	84,0	436,8	3086,5	1,31	1,1	75,6	13,6	1211,7	1739,1	332,7	15,8
	% выполнения:		100%	100%	100%	110%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	110%	100%
	Завтрак													
48	Каша манная с маслом	250	10,1	12,7	40,0	201,1	0,1	0,1	12,0	0,7	144,3	148,7	24,3	1,6
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39

			3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,09	1,5	0,1	51,2	44,8	23,7	1,6
139	Суп гороховый на мяс/бул	350	6,6	5,8	29,6	254,2	0,04	0,3	13,7	0,6	98,0	115,0	5,1	0,3
22	Картофельное пюре	250	5,7	9,8	33,8	178,1	0,04	0,1	6,5	0,3	92,2	205,0	13,3	0,7
618	Тертеля из мяса	100	15,6	11,6	8,7	100,3	0,01	0,04	2,0	0,8	103,3	123,2	7,8	1,5
114	Хлеб пшен./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,0	33,9	157,5	932,1	0,47	0,49	24,1	4,3	409,4	646,4	104,5	6,9
	Полдник													
219	Сырники из творога	100	6,1	16,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		9,4	19,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	141,3	187,9	30,4	1,3
	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	250	3,6	8,2	9,0	160,0	0,09	0,05	12,2	0,2	88,2	163,4	12,3	1,5
147	Рыба туш. в сметане	100	8,3	10,0	9,0	86,0	0,01	0,01	1,3	0,5	93,2	77,0	17,5	0,6
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		18,3	19,3	78,0	559,5	0,27	0,1	13,5	2,2	216,6	346,0	66,2	3,0
	Второй ужин													
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		2,1	-	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого за день:		97,1	101,8	441,9	2869,6	1,38	0,9	64,0	11,1	1314,5	1819,6	326,1	16,4
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%	100%	100%

* Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Возраст 14-17 лет сводная таблица за 14 дней

День	Калории	Завтрак	II завтрак	обед	Полдник	ужин	II ужин
1 день	2789,7	648,2	175,6	905,3	259,9	667	133,2
2 день	2738,8	492,3	272,6	731,4	384,8	569,7	288
3 день	2756,3	514	245,6	936,8	413	534,6	111,6
4 день	3001,3	607,2	268,3	777,9	394,7	665,2	288
5 день	2922,1	715,9	272,6	873,3	359,8	588,9	111,6
6 день	2976,9	450,3	245,6	970	483,5	509,5	288
7 день	2977,1	583,7	272,6	883,4	518	586,2	133,2
8 день	2907,6	612,4	245,6	987,5	463,9	560,6	111,6
9 день	2860,5	686,2	272,6	875,6	307,1	585,8	133,2
10 день	2858,3	603,4	268,3	968,1	248,9	588,4	133,2
11 день	2743,7	550,6	245,6	844,4	389	543,3	111,6
12 день	3086,5	593,3	272,6	906,3	450,1	476,2	288
13 день	2807,9	602,8	268,3	942,7	359,8	535,7	111,6
14 день	2869,6	612,4	272,6	932,1	359,8	559,5	133,2
Итого:	40296,3	8272,7	3598,5	12534,8	5392,3	7970,6	2376
	100%	20%	9,00%	31,00%	14,00%	20,00%	6,00%

День	за 14 дней
Белки	94
Жиры	96
Углеводы	437
Калории	2878
B1	1,5
A	0,8
C	55
E	12
Ca	1158
P	1776
Mg	331
Fe	16

Возраст 14-17 лет сводная таблица за 14 дней

День	Калории	Завт. рак	II завт. рак	обед	Пол. Дник	Ужин	II Ужин	Белки	Жиры	Угле. воды	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 День	2789,7	648,2	175,6	905,3	259,9	667	133,2	98	97,4	418,9	1,3	0,8	60,6	10,7	1148,9	1949,1	311,4	14,4
2 День	2738,8	492,3	272,6	731,4	384,8	569,7	288	100,5	82,8	491,3	3,5	0,9	82,4	10,4	1082,1	1797,2	270,4	17
3 День	2756,3	514	245,6	936,8	413	534,6	111,6	86	94,6	444,4	1,6	0,6	48,6	15,4	993,4	1833,7	394,1	19,3
4 День	3001,3	607,2	268,3	777,9	394,7	665,2	288	95,8	99,5	432	1,7	0,8	60,5	11,3	1022,1	1728,2	406,6	13,6
5 День	2922,1	715,9	272,6	873,3	359,8	588,9	111,6	95,6	100,6	425,6	1,4	0,8	71,3	10,9	1032	1645,8	345,4	16,7
6 День	2976,9	450,3	245,6	970	483,5	509,5	288	94,8	95,4	452,9	1,7	0,9	68,5	11	1039,4	1671,7	343,9	15,8
7 День	2977,1	583,7	272,6	883,4	518	586,2	133,2	89	91,6	419,4	1,37	0,76	72,2	11,2	1144,4	1815,4	318,6	13,3
8 День	2907,6	612,4	245,6	987,5	463,9	560,6	111,6	93,2	91,1	415,9	1,34	0,72	64,1	11,8	1215,1	1781	323,2	16,6
9 День	2860,5	686,2	272,6	875,6	307,1	585,8	133,2	95	104,7	394,7	1,28	0,82	63,3	10,2	1346,5	1835,5	328,2	13,4
10 День	2858,3	603,4	268,3	968,1	248,9	588,4	133,2	91	95	457,2	1,37	0,8	70,7	13,4	1161,8	1744,5	310,7	15,8
11 День	2743,7	550,6	245,6	844,4	389	543,3	111,6	97,4	107,3	464,4	1,32	0,81	60,1	11,9	1323,3	1786,2	319	16,4
12 День	3086,5	593,3	272,6	906,3	450,1	476,2	288	87,4	84	436,8	1,31	1,1	75,6	13,6	1211,7	1739,1	332,7	15,8
13 День	2807,9	602,8	268,3	942,7	359,8	535,7	111,6	92	98,3	419,2	1,24	0,9	69,8	10,7	1184,5	1712,3	311,1	14,8
14 День	2869,6	612,4	272,6	932,1	359,8	559,5	133,2	97,1	101,8	441,9	1,38	0,9	64	11,1	1314,5	1819,6	326,1	16,4
Итого:	40296	8273	3598	12535	5392	7971	2376	1313	1344	6116	22	12	932	164	16220	24859	4641	219
	100%	20%	9%	31%	14%	20%	6%	94	96	437	1,5	0,8	55	12	1158	1776	331	16