

СОГЛАСОВАНО

Директор бюджетного учреждения
профессионального образования Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры "Белоярский политехнический колледж"



Л.В. Гапончикова

2026 года

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Бугаева С.С.

С.С. Бугаева

"02" 09 2026 года

**Примерное циклическое двухнедельное меню
для льготной категории обучающихся детей 15 лет и старше,
с 5-7 часовым пребыванием в общеобразовательных учреждениях**

Комплекс № 1 (завтрак – обед)

Сезон осенний-зимний

Столовые учебных корпусов №1, №2 БУ "Белоярский политехнический колледж"

Меню составлено с соответствием документа:

Постановление от 02 июня 2026 года N 18 Главный государственный санитарный врач Российской Федерации

Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

	Источники рецептов:	Обозначения в меню
1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, с. 169	-2005
2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87	-2005
3	Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.	2005 М
4	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.	2015 М
5	* Акт контрольной проработки сезонный потерь (холодных) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», 2004	2004 Л
6	Сборник 6 (Технологические карты 160 блюд Москва)	160,М
7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2010-776 с	2010
8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	2007 М.
9	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95 ГОСТ Р 50793-95), Москва 2006 год	2006(М)
10	Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2004 год.	сб/реп.
11	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.	2008 П
12	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений, образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных 2004 год	с/р 2004
13	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982 года	1982
14	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, из-во "Экономика"1982г. Разработан НИИОПоп совместно с управлением общественного питания Минторга СССР	
15	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, из-во "Профикс" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.	

Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)

Таблица 2

Сводная таблица по набору продуктов

(11-18 лет)	Суточная норма нетто	2-х раз. пит-е 60% от нормы	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Норма всего: за 12 дней	По факту	Итог (%)
Хлеб пшенично/ржаной	320	192	192	192	192	192	192	192	192	192	192	192	192	192	2304	2304	100,0
Мука пшеничная	20	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144	144	100,0
Крупы, бобовые	50	30	0	65	0	0	35	65	0	65	0	65	0	65	360	360	100,0
Макаронные изделия	20	12	0	0	48	0	0	0	48	0	0	0	48	0	144	144	100,0
Картофель	187	112,2	156	120	120	60	230	60	60	60	240	60	120	60	1346,4	1346	100,0
Овощи свежие, зелень, томат **	320	192	176	240	176	176	176	176	240	176	176	176	240	176	2304	2304	100,0
Фрукты (плоды) свежие**	185	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	1332	1332	100,0
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	12	18	0	18	18	18	18	18	18	0	18	0	0	144	144	100,0
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	120	0	195	0	195	0	195	195	195	195	75	195	0	1440	1440	100,0
Мясо жилованное (мясо на кости)	131	78,6	110	110	110	0	110	110	0	110	173	0	0	110	943,2	943	100,0
Рыба-филе в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	46,2	0	0	110,9	0	110,9	0	110,9	0	110,9	0	110,9	0	554,4	554,5	100,0
Субпродукты (печень, сердце, язык)	(по факту - готовая продук.)	40	120	0	0	120	0	0	0	120	0	0	120	0	480	480	100,0
Молоко, в том числе кисломолочное	350	210	195	195	150	310	195	295	195	200	195	195	200	195	2520	2520	100,0
Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	36	0	182	0	0	0	0	70	0	180	0	0	0	432	432	100,0
Сыр	15	9	20	0	38	0	20	0	0	0	20	0	10	0	108	108	100,0
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	12	0	12	0	12	0	12	0	12	0	12	0	72	72	100,0
Масло сливочное	35	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252	252	100,0
Масло растительное	18	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	129,6	129,6	100,0

Яйцо диетическое	40	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288	288	100,0
Сахар***	35	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252	252	100,0
Кондитерские изделия	15	9	0	0	45	0	0	0	0	0	30	0	0	33	108	108	100,0
Чай	2	1,2	0	3,6	0	0	3,6	3,6	3,6	0	0	0	0	0	14,4	14,4	100,0
Какао	1,2	0,72	0	0	0	0	0	0	0	8,64	0	0	0	0	8,64	8,64	100,0
Кофейный напиток	2	1,2	7,2	0	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14,4	14,4	100,0
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	2,16	2,16	100,0
Соль поваренная пищевая йодированная	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	36	100,0
Крахмал	4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	28,8	28,8	100,0
Специи	2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	14,4	14,4	100,0

Примечание:

Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов, и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак	20-25%
Обед	30-35%
Полдник	10%
Итого	60-70%

• Ежедневно в рационах 2-6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).

• Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

• Рыбу размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше +12°C, с добавлением соли из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется дефростировать в воде рыбу осетровых пород и филе.

• Мясо, полуфабрикаты, рыба и другие продукты не подлежат вторичному замораживанию и после первичной обработки должны поступать на тепловую обработку. Хранение дефростированной продукции не допускается.

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96

		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
		Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154

		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Сводная таблица за весь период (10 дней)

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр.	Эн. ценность
1 день	72,57	80,10	221,00	1780,78
2 день	58,60	46,00	304,10	1888,30
3 день	64,29	71,61	275,46	1881,00
4 день	65,88	54,80	354,66	1895,50
5 день	95,87	61,80	269,70	2000,10
6 день	52,27	70,00	236,00	1798,00
7 день	78,73	92,40	242,89	2225,86
8 день	59,74	64,56	315,50	2023,64
9 день	69,49	50,82	254,72	1765,70
10 день	87,87	57,92	264,62	2035,90
11 день	73,20	81,38	283,10	2119,80
12 день	50,09	50,68	283,20	1718,70
Итого за 12 дней	828,60	782,07	3304,95	23133,28
Среднее значение за 12 дней	69,05	65,17	275,41	1927,77
Норма Сан Пин	54,00	55,20	229,80	1632,00
Норма по факту (в %)	127,87	118,07	119,85	118,12

Таблица 1

	100%	60%	в том числе: Завтрак: 25%	в том числе: Обед: 35%
Белки (г)	90	54	22,5	31,5
Жиры (г)	92	55,2	23	32,2
Углеводы (г)	383	229,8	95,75	134,05
Энергетическая ценность (ккал)	2720	1632	680	952

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Прием пищи	По факту 100%	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии 60%
Завтрак	20-25%	25%
Обед	30-35%	35%
Итого	50-60%	60%

СанПиНы требуют точного соблюдения норм калорийности детских завтраков, обедов и ужинов, отклоняться от которых можно на плюс-минус 5 процентов в неделю.

Рекомендуемый образец
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

1 день

№ реп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
завтрак																			
405	Каша рассыпчатая гречневая	205,00	6,20	7,00	29,90	207,10	0,28	0,15	1,00	0,00	0,00	72,14	19,50	33,00	17,19	0,00	0,00	0,20	6,21
619	Печень по-строгановски	110,00	18,00	13,80	9,50	213,00	0,29	2,05	0,19	8,50	0,04	98,00	23,00	98,60	8,40	0,01	0,01	0,16	6,70
1024	Кофейный напиток с молоком	195,00	3,20	2,70	21,80	113,10	0,04	0,16	0,79	1,30	0,02	159,80	126,00	78,00	21,25	0,01	0,01	0,24	0,10
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87
	Итого	558,00	30,70	24,10	80,30	629,70	0,70	2,40	1,98	12,00	0,56	442,74	191,06	285,00	70,36	2,13	2,66	12,12	14,88
обед																			
58	Салат из свежих овощей	125,00	2,67	5,10	5,30	73,80	0,04	0,04	0,00	10,00	0,02	47,00	23,00	38,00	8,00	0,00	0,01	0,05	0,60
196	Щи из свежей капусты	280,00	10,00	19,90	31,10	286,48	0,23	0,18	0,00	73,90	0,01	83,20	136,00	52,00	25,75	0,01	0,01	0,32	3,20
636	Рагу из свинины	290,00	20,30	29,30	29,30	440,80	0,17	0,08	1,02	3,90	0,05	158,00	113,80	226,60	45,90	0,01	0,00	0,41	2,80
933	Компот из смеси сухофруктов	195,00	2,00	0,10	27,00	110,00	0,01	0,01	0,00	0,50	0,00	7,20	28,00	2,40	4,43	0,00	0,00	0,20	1,50
912	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74
	Итого	1086,00	41,87	56,00	140,70	1151,08	0,65	0,41	1,07	100,50	1,09	562,00	361,92	492,70	144,12	4,24	5,30	24,19	14,04
	Итого за завтрак и обед:	1644,00	72,57	80,10	221,00	1780,78	1,35	2,81	3,05	112,50	1,65	1004,74	552,98	777,70	214,48	6,36	7,96	36,31	28,92

Рекомендуемый образец

СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

2 день

№ реп	наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)							
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		B1	B2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
завтрак																			
499	Манник с сгущенным молоком	230,00	6,90	12,20	46,50	324,30	0,10	0,31	2,42	2,14	0,04	260,28	200,80	186,00	20,18	0,02	0,01	0,07	0,32
1010	Чай с лимоном	195,00	0,20	0,00	13,30	54,60	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	5,00	8,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,40
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87
196	Плюшка с сахаром из др. теста	95,00	8,40	2,10	47,80	244,20	0,10	0,01	0,00	0,11	0,00	0,00	139,20	29,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,49
	Итого	568,00	18,80	14,90	126,70	719,60	0,29	0,36	2,42	5,85	0,54	373,08	367,56	298,40	57,70	2,13	2,65	11,59	3,08
обед																			
ГОСТ	Огурцы соленые	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	1,20	7,00	0,01	82,00	66,00	24,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,60
176	Суп картофельный с фасолью	280,00	9,20	17,00	60,50	432,00	0,78	0,24	0,00	34,70	0,01	83,20	76,00	52,00	25,75	0,01	0,01	0,32	3,70
1072	Азу из говядины	290,00	18,30	11,60	29,60	298,70	0,20	0,26	0,00	11,02	34,80	1151,30	49,30	258,10	63,80	0,00	0,00	0,00	3,48
1011	Сок фруктовый	195,00	0,90	0,20	19,70	89,70	0,01	0,01	0,00	2,00	0,00	34,50	7,00	32,40	10,00	0,00	0,00	0,00	1,40
759	Рогалик из дрожжевого теста с начинкой	70,00	6,90	1,20	37,00	191,80	0,03	0,06	1,80	1,52	0,04	10,40	26,50	37,10	5,94	0,02	0,01	0,97	1,80
912	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87
	Итого:	1083,00	39,80	31,10	177,40	1168,70	1,16	0,65	3,05	68,44	35,37	1515,20	263,36	502,00	156,01	2,14	2,65	12,98	15,05
	Итого за завтрак и обед:	1651,00	58,60	46,00	304,10	1888,30	1,45	1,01	5,47	74,29	35,91	1888,28	630,92	800,40	213,71	4,27	5,31	24,57	18,13

Рекомендуемый образец
СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

3 день

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)								
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe	
завтрак																				
	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0.03	0.18	2,20	0,00	2.90	1,20	22,00	2,40	3,00	1,40	5,80	1,40	1,00	
304	Макароны запеченные с сыром	230.00	10,60	19,10	34,00	349,60	0,09	0,26	1,24	0,30	0,02	138,02	195,60	185,20	24.90	0,01	0,01	0,02	0.82	
438/03	Напиток из шиповника	195,00	0,40	0,20	29.20	97,50	0.00	0.04	0,00	110.00	0,00	11,90	14,00	8,00	4,00	0,00	0,00	0.71	4,20	
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0.17	0.08	0,00	2.20	1,00	225,60	45,12	150,70	47.04	4,22	5,28	23,04	3,74	
	Итого:	561,00	22,60	25,10	101,70	703,10	0.29	0.56	3,44	112.50	3,92	376,72	276,72	346,30	78,94	5,63	11,09	25,17	9,76	
обед																				
912	Фрукты или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0.03	0.02	0.05	10,00	0.01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0.17	2,20	
215	Суп картофельный с макаронами	280.00	5,60	5,60	12,60	131,10	0.15	0.15	0.00	5.00	0,06	139,20	67,75	90,80	17.00	0,02	0,00	0.55	0.85	
642	Плов с мясом	290,00	20,59	34,51	85,26	615,90	0.08	0.21	1,00	0,46	0.03	109,24	26,70	194,00	43,00	0,02	0,00	0.98	3,25	
1010	Чай с лимоном	195,00	0,20	0,00	13,30	54,60	0.00	0.00	0,00	1,40	0.00	0,00	5,00	8,00	6,00	0,00	0,00	0.00	0,40	
406	Пирожок сдобный печсный из др. теста с начинкой	95,00	11.60	5,40	33,70	232,80	0.04	0.03	0.19	0,36	0.04	0,02	7,00	21.10	0,00	0,00	0,00	0.12	0,40	
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0.60	19,10	96,50	0.09	0.04	0.00	2.20	0.50	112,80	22,56	75.40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87	
	Итого:	1008,00	41,69	46,51	173.76	1177,90	0.39	0.45	1,24	19,42	0,64	402,26	145,01	412.30	102,52	2,15	2,64	13,34	8,97	
	Итого за завтрак и обед:	1569,00	64,29	71,61	275,46	1881,00	0.68	1.01	4,68	131.92	4,56	778,98	421,73	758,60	181,46	7,78	13,73	38,51	18,73	

Рекомендуемый образец

СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

4 день

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)							
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		B1	B2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
завтрак																			
746	Каша вязкая пшениная	230,00	8,10	7,80	38,60	250,70	0,03	0,12	0,08	0,40	0,01	88,90	79,60	109,80	13,11	0,00	0,00	0,22	3,48
42	Сыр	20,00	5,30	5,30	0,30	70,00	0,01	0,06	0,19	0,04	0,00	88,00	104,00	100,00	9,00	0,01	0,00	0,00	0,12
1009	Чай с сахаром	195,00	0,20	0,00	15,00	64,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
ГОСТ	Масло сливочное порционно	20,00	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,02	1,50	0,00	0,04	0,00	2,40	19,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,04
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74
	Итого:	561,00	20,20	30,80	92,26	727,90	0,21	0,28	1,77	2,64	1,05	402,50	236,12	379,50	69,15	4,23	5,28	23,54	7,78
обед																			
85	Салат "Витаминный"	125,00	1,68	2,50	13,40	83,80	0,05	0,13	0,00	19,88	115,00	261,25	57,50	68,80	18,75	0,00	0,00	0,10	1,00
215	Суп картофельный с макаронами	280,00	5,60	5,60	12,60	131,10	0,15	0,15	0,00	5,00	0,06	139,20	67,75	90,80	17,00	0,02	0,00	0,55	0,85
671	Биточки паровые	110,00	16,00	11,90	10,00	211,20	0,08	0,17	2,00	0,22	22,00	242,00	48,40	165,00	31,80	0,01	0,00	0,06	1,32
747	Рис отварной припущенный	205,00	14,40	2,10	151,70	382,70	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	65,30	6,56	128,30	36,12	0,00	0,01	0,29	0,70
1043	Компот из плодов или ягод сушеных	195,00	1,10	0,30	26,70	118,80	0,00	0,00	0,20	0,80	0,00	28,92	10,00	7,00	4,64	0,00	0,00	0,14	0,60
912	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74
	Итого:	1111,00	45,68	24,00	262,40	1167,60	0,52	0,58	2,25	38,10	138,07	1003,27	251,33	633,60	168,35	4,25	5,29	24,35	10,41
	Итого за завтрак и обед:	1672,00	65,88	54,80	354,66	1895,50	0,73	0,86	4,02	40,74	139,12	1405,77	487,45	1013,10	237,50	8,49	10,58	47,89	18,19

Рекомендуемый образец

к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

5 день

№ реп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)							
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
завтрак																			
4	Каша рисовая молочная вязкая	230,00	7,10	8,10	59,30	331,20	0,06	0,12	0,17	8,00	0,00	128,28	89,53	89,90	17,48	0,01	0,01	0,00	0,06
1009	Чай с сахаром	195,00	0,20	0,00	15,00	64,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
992	Ватрушка с джемом	100,00	11,90	6,40	37,50	330,00	0,10	0,03	1,80	3,48	0,01	0,00	11,38	37,20	9,87	0,00	0,01	0,09	0,62
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87
	Итого:	573,00	22,50	15,10	130,90	822,30	0,25	0,19	1,97	13,68	0,51	241,08	128,47	202,50	50,87	2,12	2,66	11,61	2,95
обед																			
58	Салат из свежих овощей	125,00	2,67	5,10	5,30	73,80	0,04	0,04	0,00	10,00	0,02	47,00	23,00	38,00	8,00	0,00	0,01	0,05	0,60
162	Суп рыбный	280,00	28,00	17,80	29,40	254,00	0,11	0,07	0,00	15,39	2,00	144,00	28,71	56,00	7,00	0,00	1,00	0,00	1,03
632	Гуляш из свинины	110,00	28,70	15,00	6,50	313,20	0,04	0,09	0,19	0,53	85,30	50,37	158,20	158,20	9,12	0,00	0,01	0,34	1,90
405	Каша рассыпчатая гречневая	205,00	6,20	7,00	29,90	207,10	0,28	0,15	1,00	0,00	0,00	72,14	19,50	33,00	17,19	0,00	0,00	0,20	6,21
1011	Сок фруктовый	195,00	0,90	0,20	19,70	89,70	0,01	0,01	0,00	2,00	0,00	34,50	7,00	32,40	10,00	0,00	0,00	0,00	1,40
912	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74
	Итого:	1111,00	73,37	46,70	138,80	1177,80	0,68	0,46	1,24	40,12	88,33	614,61	297,53	491,30	111,35	4,22	6,29	23,80	17,08
	Итого за завтрак и обед:	1684,00	95,87	61,80	269,70	2000,10	0,93	0,65	3,21	53,80	88,84	855,69	426,00	693,80	162,22	6,34	8,95	35,41	20,03

Рекомендуемый образец

к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

6 день

№ реп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)							
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
завтрак																			
411	Каша вязкая ячневая	230,00	4,80	6,70	35,20	220,80	0,00	0,01	1,36	0,00	0,03	1,50	4,38	2,20	0,46	0,00	0,00	0,00	0,03
1011	Чай с молоком или сливками	195,00	1,70	1,60	17,40	87,00	0,04	0,07	0,02	1,30	0,00	0,00	5,00	2,00	2,00	0,00	0,01	0,17	0,40
406	Булочка сдобная печеная из др. теста с цукатами	95,00	7,90	9,50	55,50	339,00	0,10	0,11	0,00	0,36	58,00	252,70	44,65	115,00	32,30	0,00	0,00	0,00	2,19
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87
	Итого:	568,00	17,70	18,40	127,20	743,30	0,23	0,23	1,38	3,86	58,53	367,00	76,59	194,60	58,28	2,11	2,65	11,69	4,49
обед																			
58	Салат из свежих овощей	125,00	2,67	5,10	5,30	73,80	0,04	0,04	0,00	10,00	0,02	47,00	23,00	38,00	8,00	0,00	0,01	0,05	0,60
215	Суп картофельный с макаронами	280,00	5,60	5,60	12,60	131,10	0,15	0,15	0,00	5,00	0,06	139,20	67,75	90,80	17,00	0,02	0,00	0,55	0,85
438	Гуляш из говядины	110,00	14,40	32,30	4,30	366,30	0,04	0,09	0,19	0,53	85,30	50,37	158,20	158,20	9,12	0,00	0,01	0,34	1,90
342	Капуста тушеная	205,00	4,10	6,80	18,90	153,80	0,01	0,01	0,00	3,49	0,00	102,60	12,51	53,90	34,04	0,01	0,01	0,20	0,21
1011	Сок фруктовый	195,00	0,90	0,20	19,70	89,70	0,01	0,01	0,00	2,00	0,00	34,50	7,00	32,40	10,00	0,00	0,00	0,00	1,40
912	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74
	Итого:	1111,00	34,57	51,60	108,80	1054,70	0,45	0,40	0,24	33,22	86,40	640,27	329,58	547,00	138,20	4,25	5,30	24,35	10,90
	Итого за завтрак и обед:	1679,00	52,27	70,00	236,00	1798,00	0,68	0,63	1,62	37,08	144,93	1007,27	406,17	741,60	196,48	6,36	7,94	36,03	15,39

Рекомендуемый образец

к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

7 день

Приложение N 8

№ реп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)								
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe	
завтрак																				
ГОСТ	Горошек консервированный	64,00	2,90	0,50	4,10	43,50	0,02	0,02	0,00	4,99	67,84	12,80	18,00	18,00	12,16	0,00	0,00	0,00	0,20	
288	Омлет натуральный	110,00	11,60	14,70	0,70	179,38	0,68	0,37	0,20	0,34	0,01	159,60	89,69	180,00	26,60	0,02	0,00	0,62	1,70	
1010	Чай с лимоном	195,00	0,20	0,00	13,30	54,60	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	5,00	8,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,40	
992	Ватрушка с джемом	100,00	11,90	6,40	37,50	330,00	0,10	0,03	1,80	3,48	0,01	0,00	11,38	37,20	9,87	0,00	0,01	0,09	0,62	
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87	
	Итого:	517,00	29,90	22,20	74,70	703,98	0,89	0,46	2,00	12,41	68,36	285,20	146,63	318,60	78,15	2,13	2,65	12,23	4,85	
обед																				
196	Щи из свежей капусты	280,00	10,00	19,90	31,10	286,48	0,23	0,18	0,00	73,90	0,01	83,20	136,00	52,00	25,75	0,01	0,01	0,32	3,20	
438	Гуляш из говядины	110,00	14,40	32,30	4,30	366,30	0,04	0,09	0,19	0,53	85,30	50,37	158,20	158,20	9,12	0,00	0,01	0,34	1,90	
309	Макароны отварные с маслом	205,00	7,73	10,30	39,69	276,80	0,08	0,02	0,40	0,00	0,00	42,30	7,79	72,00	37,00	0,00	0,00	0,00	1,07	
1043	Компот из плодов или ягод сушеных	195,00	1,10	0,30	26,70	118,80	0,00	0,00	0,20	0,80	0,00	28,92	10,00	7,00	4,64	0,00	0,00	0,14	0,60	
992	Ватрушка с джемом	100,00	11,90	6,40	37,50	330,00	0,10	0,03	1,80	3,48	0,01	0,00	11,38	37,20	9,87	0,00	0,01	0,09	0,62	
912	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20	
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87	
	Итого:	1038,00	48,83	70,20	168,19	1521,88	0,57	0,38	2,64	90,91	85,82	358,59	361,93	424,80	122,90	2,12	2,66	12,57	11,46	
	Итого за завтрак и обед:	1555,00	78,73	92,40	242,89	2225,86	1,46	0,84	4,64	103,32	154,19	643,79	508,56	743,40	201,05	4,25	5,32	24,80	16,31	

Рекомендуемый образец
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

8 день

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)							
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	Д	С	А	К	Ca	Р	Mg	I	Se	F	Fe
завтрак																			
4	Каша рисовая молочная вязкая	230,00	7,10	8,10	59,30	331,20	0,06	0,12	0,17	8,00	0,00	128,28	89,53	89,90	17,48	0,01	0,01	0,00	0,06
933	Компот из смеси сухофруктов	195,00	2,00	0,10	27,00	110,00	0,01	0,01	0,00	0,50	0,00	7,20	28,00	2,40	4,43	0,00	0,00	0,20	1,50
991	Булочка сахарная	95,00	7,50	8,90	52,70	322,10	0,11	0,08	1,80	1,52	18,10	108,30	29,45	84,60	12,35	0,02	0,01	0,97	1,24
ГОСТ	Масло сливочное порционно	20,00	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,02	1,50	0,00	0,04	0,00	2,40	19,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,04
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87
	Итого:	588,00	20,00	34,20	158,26	1009,40	0,27	0,27	3,47	12,22	18,64	356,58	171,94	271,30	57,78	2,15	2,65	12,97	4,71
обед																			
85	Салат "Витаминный"	125,00	1,68	2,50	13,40	83,80	0,05	0,13	0,00	19,88	115,00	261,25	57,50	68,80	18,75	0,00	0,00	0,10	1,00
207	Рассольник Ленинградский	280,00	6,36	4,76	24,64	149,24	0,10	0,20	0,00	13,75	0,03	223,40	117,25	79,00	27,24	0,01	0,00	0,03	1,00
671	Биточки паровые	110,00	16,00	11,90	10,00	211,20	0,08	0,17	2,00	0,22	22,00	242,00	48,40	165,00	31,80	0,01	0,00	0,06	1,32
309	Макароны отварные	205,00	6,80	9,50	34,20	220,00	0,08	0,02	0,40	0,00	0,00	42,30	7,79	72,00	37,00	0,00	0,00	0,00	1,07
933	Компот из смеси сухофруктов	195,00	2,00	0,10	27,00	110,00	0,01	0,01	0,00	0,50	0,00	7,20	28,00	2,40	4,43	0,00	0,00	0,20	1,50
912	Фрукты или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74
	Итого:	1111,00	39,74	30,36	157,24	1014,24	0,52	0,63	2,45	46,55	138,04	1042,75	320,06	560,90	179,26	4,25	5,28	23,60	11,83
	Итого за завтрак и обед:	1699,00	59,74	64,56	315,50	2023,64	0,79	0,89	5,92	58,77	156,68	1399,33	492,00	832,20	237,04	6,39	7,93	36,57	16,54

Рекомендуемый образец

к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

9 день

№ реп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)								
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe	
завтрак																				
ГОСТ	Огурцы соленые	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0.02	0.02	1,20	7,00	0.01	82,00	66,00	24,00	14,00	0,00	0.00	0.00	0.60	
196	Тефтели рыбные	110,00	13.70	12,50	33,10	267,30	0.01	0.20	1.00	6.30	0.00	103,50	63,00	142,70	18,60	0,02	0.01	0.23	1,10	
309	Макароны отварные	205,00	6,80	9,50	34,20	220,00	0.08	0.02	0,40	0.00	0.00	42,30	7.79	72.00	37,00	0.00	0.00	0.00	1,07	
1009	Чай с сахаром	195,00	0,20	0,00	15,00	64,60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	5,00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0,40	
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6.50	1,20	38,20	193,00	0.17	0.08	0.00	2,20	1.00	225,60	45,12	150,70	47,04	4.22	5.28	23.04	3,74	
	Итого:	706,00	28,00	23,30	122,20	757,90	0.28	0.32	2,60	15,50	1,01	453,40	186,91	389,40	116,64	4,24	5,29	23,27	6,91	
обед																				
58	Салат из свежих овощей	125,00	2,67	5,10	5,30	73,80	0.04	0.04	0.00	10,00	0.02	47,00	23,00	38,00	8,00	0.00	0.01	0.05	0.60	
83	Суп картофельный с горохом	280,00	12.32	9,12	24,92	291,10	0.20	0.22	1,05	2.15	0.04	112,30	122,00	93,30	28,25	0.01	0.01	0.46	2,10	
631	Жаркое по- домашнему	290,00	18.90	11,60	32,20	313,20	0.21	0.30	0.00	10,03	0.01	147,00	46,20	152,00	30,00	0.02	0.01	0.39	4,49	
1041	Напиток цитрусовый	195,00	0,70	0,10	22,10	89,70	0.00	0.00	0.00	7,80	0.00	24,25	31,80	7,40	7,60	0.00	0.00	0.26	0,10	
912	Плоды или ягоды свежие	100,00	0.40	0,40	9,80	47,00	0.03	0.02	0.05	10,00	0.01	41,00	16,00	23,00	13,00	0.00	0.00	0.17	2,20	
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6.50	1,20	38,20	193,00	0.17	0.08	0.00	2,20	1.00	225,60	45,12	150,70	47,04	4.22	5.28	23.04	3,74	
	Итого:	1086,00	41,49	27,52	132,52	1007,80	0.65	0.66	1,10	42,18	1,08	597,15	284,12	464,40	133,89	4,25	5,30	24,37	13,23	
	Итого за завтрак и обед:	1792,00	69,49	50,82	254,72	1765,70	0.93	0.98	3,70	57,68	2,09	1050,55	471,03	853,80	250,53	8,49	10,59	47,64	20,14	

Рекомендуемый образец

к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

10 день

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)							
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		B1	B2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
завтрак																			
411	Каша вязкая пшеничная молочная	230,00	12,00	8,30	59,10	351,90	0,05	0,27	0,14	5,20	0,01	202,30	149,46	167,80	43,44	0,02	0,01	0,43	1,08
1009	Чай с сахаром	195,00	0,20	0,00	15,00	64,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
406	Пирожок сдобный печеный из др. теста с начинкой	95,00	11,60	5,40	33,70	232,80	0,04	0,03	0,19	0,36	0,04	0,02	7,00	21,10	0,00	0,00	0,00	0,12	0,40
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87
	Итого:	568,00	27,10	14,30	126,90	745,80	0,18	0,34	0,33	7,76	0,55	315,12	184,02	264,30	66,96	2,13	2,65	12,07	3,75
	обед																		
225	Суп с рыбными фрикадельками	280,00	10,36	11,80	24,92	377,00	0,48	0,29	1,05	44,30	0,00	92,30	65,00	53,00	17,25	0,00	0,00	0,42	4,40
632	Гуляш из свинины	110,00	28,70	15,00	6,50	313,20	0,04	0,09	0,19	0,53	85,30	50,37	158,20	158,20	9,12	0,00	0,01	0,34	1,90
759	Пюре картофельное на молоке	205,00	4,31	9,02	31,40	231,70	0,18	0,14	1,80	6,97	0,03	123,00	53,30	67,60	21,60	0,01	0,01	0,38	1,44
1011	Сок фруктовый	195,00	0,90	0,20	19,70	89,70	0,01	0,01	0,00	2,00	0,00	34,50	7,00	32,40	10,00	0,00	0,00	0,00	1,40
ГОСТ	Йогурт в инд.стаканчике	100,00	10,00	6,40	17,00	85,50	0,50	0,34	0,04	1,20	22,00	147,00	240,00	96,00	15,00	9,00	2,00	20,00	0,20
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74
	Итого:	986,00	60,77	43,62	137,72	1290,10	1,38	0,95	3,08	57,20	108,33	672,77	568,62	557,90	120,01	13,23	7,29	44,18	13,08
	Итого за завтрак и обед:	1554,00	87,87	57,92	264,62	2035,90	1,56	1,30	3,41	64,96	108,88	987,89	752,64	822,20	186,97	15,35	9,94	56,25	16,83

Рекомендуемый образец
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

11 день

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)								
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe	
завтрак																				
1011	Какао с молоком	195,00	6,90	4,60	19,00	150,00	0,02	0,12	0,02	0,16	0,00	0,00	107,20	2,00	2,00	0,00	0,01	0,17	0,84	
304	Макароны запеченные с сыром	230,00	10,60	19,10	34,00	349,60	0,09	0,26	1,24	0,30	0,02	138,02	195,60	185,20	24,90	0,01	0,01	0,02	0,82	
932	Колбаса отварная	40,00	5,10	8,90	0,60	102,80	0,00	0,01	0,02	0,11	0,02	0,01	139,20	0,00	0,03	0,01	0,01	0,01	0,49	
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74	
	Итого:	561,00	29,10	33,80	91,80	795,40	0,28	0,47	1,28	2,77	1,04	363,63	487,12	337,90	73,97	4,24	5,30	23,24	5,89	
обед																				
67	Винегрет овощной с раст. маслом	125,00	2,10	6,18	10,80	94,80	0,10	0,10	0,27	14,00	318,80	367,50	60,00	57,50	23,75	0,01	0,00	0,07	0,88	
176	Суп картофельный с фасолью	280,00	9,20	17,00	60,50	432,00	0,78	0,24	0,00	34,70	0,01	83,20	76,00	52,00	25,75	0,01	0,01	0,32	3,70	
	Оладьи из печени по-Кунцевски	110,00	19,30	15,60	12,90	253,00	0,25	1,66	0,00	7,20	870,00	144,00	22,00	56,00	7,00	0,00	1,00	0,00	5,20	
405	Каша рассыпчатая гречневая	205,00	6,20	7,00	29,90	207,10	0,28	0,15	1,00	0,00	0,00	72,14	19,50	33,00	17,19	0,00	0,00	0,20	6,21	
438/03	Напиток из шиповника	195,00	0,40	0,20	29,20	97,50	0,00	0,04	0,00	110,00	0,00	11,90	14,00	8,00	4,00	0,00	0,00	0,71	4,20	
912	Фрукты или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20	
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74	
	Итого:	1111,00	44,10	47,58	191,30	1324,40	1,61	2,29	1,32	178,10	1189,81	945,34	252,62	380,20	137,73	4,24	6,29	24,51	26,13	
	Итого за завтрак и обед:	1672,00	73,20	81,38	283,10	2119,80	1,89	2,76	2,60	180,87	1190,86	1308,97	739,74	718,10	211,70	8,48	11,59	47,75	32,02	

Рекомендуемый образец

к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

12 день

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)							
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1	В2	D	C	A	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
завтрак																			
1043	Компот из плодов или ягод сушеных	195,00	1,10	0,30	26,70	118,80	0,00	0,00	0,20	0,80	0,00	28,92	10,00	7,00	4,64	0,00	0,00	0,14	0,60
209	Пудинг манный с яблоками	230,00	7,90	7,60	44,70	230,00	0,05	0,27	0,14	5,20	0,01	202,30	149,46	167,80	43,44	0,02	0,01	0,43	1,08
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	48,00	3,30	0,60	19,10	96,50	0,09	0,04	0,00	2,20	0,50	112,80	22,56	75,40	23,52	2,11	2,64	11,52	1,87
ГОСТ	Мармелад	60,00	0,10	0,00	47,60	192,60	0,00	0,00	0,02	0,11	0,02	0,01	139,20	0,00	0,03	0,01	0,01	0,01	0,49
	Итого:	533,00	12,40	8,50	138,10	637,90	0,14	0,31	0,36	8,31	0,53	344,03	321,22	250,20	71,63	2,14	2,66	12,10	4,04
обед																			
517	Салат "Студенческий"	125,00	6,60	23,50	8,90	273,80	0,02	0,06	0,00	12,10	0,00	83,70	95,00	16,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,21
	Суп лапша домашняя	280,00	5,49	5,28	29,40	170,80	0,23	0,12	1,05	5,81	0,00	92,30	38,08	53,00	17,25	0,00	0,00	0,42	2,03
1072	Азу из говядины	290,00	18,30	11,60	29,60	298,70	0,20	0,26	0,00	11,02	34,80	1151,30	49,30	258,10	63,80	0,00	0,00	0,00	3,48
438/03	Напиток из шиповника	195,00	0,40	0,20	29,20	97,50	0,00	0,04	0,00	110,00	0,00	11,90	14,00	8,00	4,00	0,00	0,00	0,71	4,20
912	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,05	10,00	0,01	41,00	16,00	23,00	13,00	0,00	0,00	0,17	2,20
ТУ	Хлеб пшенично/ржанной	96,00	6,50	1,20	38,20	193,00	0,17	0,08	0,00	2,20	1,00	225,60	45,12	150,70	47,04	4,22	5,28	23,04	3,74
	Итого:	1086,00	37,69	42,18	145,10	1080,80	0,66	0,58	1,10	151,13	35,81	1605,80	257,50	508,80	154,09	4,22	5,28	24,34	15,86
	Итого за завтрак и обед:	1619,00	50,09	50,68	283,20	1718,70	0,80	0,90	1,46	159,44	36,34	1949,83	578,72	759,00	225,72	6,36	7,94	36,44	19,90