

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Понедельник, первая неделя																	
Завтрак																	
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/70	Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	56,63	0,46	0,23	0,65
12/8	Соус из голубики	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		580	19,36	9,95	16,73	2,63	88,47	563,66	208,21	138,69	398,96	6,20	175,00	194,62	1,52	0,34	3,01
Обед																	
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
8/84-1	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		930	38,01	16,18	32,52	12,21	142,17	991,70	155,44	156,97	504,29	10,41	42,12	54,52	6,27	0,49	38,01
Итого за день			57,37	26,13	53,12	14,84	230,64	1558,80	363,65	295,66	903,25	16,61	217,12	249,14	7,79	0,83	41,02
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			106,24	0,00	96,23	0,00	100,37	95,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,68	0,00	51,88	58,60
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1														
Соотношение Са:Р			1:1,4														

Среда, первая неделя

Завтрак

9/8	Котлета куриная (филе куриное)	100	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
5/8	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	4,79	3,36	11,15	0,15	9,88	159,96	141,08	8,21	92,76	0,40	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'		560	15,67	6,85	24,47	2,04	71,91	564,61	299,93	48,10	279,15	3,18	131,95	150,95	1,99	0,20	0,38

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед' 930 32,83 17,35 33,59 20,73 135,96 942,79 146,45 173,74 522,70 9,42 16,71 3231,34 12,29 0,73 123,01

Итого за день 48,50 24,20 58,06 22,77 207,87 1507,40 446,38 221,84 801,85 12,60 148,66 3382,29 14,28 0,93 123,39

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 89,81 0,00 105,19 0,00 90,46 92,37 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 375,81 0,00 58,20 176,27

Содержание, % от калорийности 12,00 36,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,4

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/64	Филе куриное отварное	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		670	23,59	13,01	24,64	9,54	125,78	598,05	85,43	118,91	384,47	7,95	44,72	319,34	5,00	0,37	21,94

Обед

7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,74	0,00	8,91	6,00	11,09	131,52	44,98	20,62	0,65	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	38,02
6/65-1	Суп-поре из разных овощей с гречками без молока	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед' **900** **27,96** **13,61** **38,70** **9,98** **174,84** **1000,63** **218,16** **136,66** **413,84** **7,65** **56,83** **2035,04** **8,84** **0,66** **153,13**

Итого за день **51,55** **26,62** **63,34** **19,52** **300,62** **1598,68** **303,59** **255,57** **798,31** **15,60** **101,55** **2354,38** **13,84** **1,03** **175,07**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 95,46 0,00 114,75 0,00 130,82 97,96 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 261,60 0,00 64,38 250,10

Содержание, % от калорийности 17,00 28,00 55,00

Соотношение Б:Ж:У 1,4:1:4,5

Соотношение Са:Р 1:1,5

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

2/5-1	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Завтрак'		560	9,64	0,00	14,56	14,57	102,83	570,99	39,26	60,90	178,28	3,19	0,00	6,24	7,06	0,17	1,77

Обед

7/18	Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09	22,08	16,70	37,08	0,58	0,00	9,40	2,73	0,03	7,64
6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед'

930 57,35 34,28 47,69 19,77 159,62 973,93 152,04 131,47 522,20 9,63 27,26 471,21 11,54 0,62 24,15

Итого за день

66,99 34,28 52,55 34,34 262,45 1554,92 191,30 192,37 700,48 12,82 27,26 477,45 18,60 0,79 25,92

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 124,06 0,00 95,20 0,00 114,21 95,28 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 53,05 0,00 49,38 37,03

Содержание, % от калорийности 16,00 34,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,3

Соотношение Са:Р

1:1,6

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9\3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	19,60	16,13	20,50	8,19	5,30	285,00	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Фрукт свежий	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		670	31,43	16,13	29,79	17,49	106,23	809,61	60,00	88,14	326,60	5,74	35,20	303,60	9,20	0,39	13,50

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	1800,00	2,56	0,05	33,08
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00

Итого за 'Обед'

910 34,70 20,16 47,39 24,41 157,16 1174,41 187,77 170,58 589,09 7,95 77,51 2617,06 12,61 0,53 53,34

Итого за день

66,13 36,29 77,18 41,90 263,39 1984,02 247,77 258,72 915,69 13,69 112,71 2920,66 21,81 0,92 66,84

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

122,46 0,00 139,82 0,00 114,62 121,57 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 324,52 0,00 57,50 95,49

Содержание, % от калорийности

16,00 44,00 41,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:2,6

Соотношение Са:Р

1:1,5

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		610	11,44	0,00	14,34	14,35	103,40	566,52	97,94	113,24	224,00	6,76	0,00	4366,90	8,91	0,28	15,10

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,33	16,91	30,78	0,60	0,00	9,40	2,73	0,03	30,18
6/63-1	Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/52	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед' 900 36,38 23,33 48,54 19,01 175,11 1086,00 151,34 140,66 508,33 7,79 137,49 850,12 11,40 0,55 37,99

Итого за день 51,78 23,33 62,88 33,36 278,51 1652,52 249,28 253,90 732,33 14,55 137,49 5217,02 20,31 0,83 53,09

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 95,89 0,00 113,91 0,00 121,20 101,26 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 579,67 0,00 51,88 75,84

Содержание, % от калорийности 15,00 36,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р 1:2,4

