

«СОГЛАСОВАНО»

МЦХШ при РАХ

Директор:

Марков Н.В.



«УТВЕРЖДЕНО»

ООО «Маришаль»

Генеральный директор

Гуляев Ю.А.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

4-х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ

**ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 1	Название блюда	Выход в г	День: понедельник				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная жидкая с маслом и сахаром (пшеничная)	200	3,72	7,83	31,68	212,43	0,85	0,12	0,04	95,18	0,37	N182,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		475	16,66	27,49	68,38	574,03	2,59	0,44	0,29	433,58	2,56	

Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат из свежих овощей с лимонным соком	100	7,6	16,9	12,85	83,8	8,74	0,08	0,06	346,15	1,97	№36 от 2017 г.
	Суп с изделиями макаронными	250	2,98	2,83	15,70	81,90	0,95	0,15	0,04	34,50	0,55	N111с62017
	Тефтели мясные с соусом	80/40	6,93	7,47	11,07	139,2	1,6	0,08	0,05	32,13	3	546 от 2022 г.
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		960	27,54	34,65	140,28	844,89	12,09	0,45	0,28	425,97	9,49	

Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода бутилированная без газа	500										
Итого		740	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	

Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	N610с62022
	Каша Рассыпчатая гречневая	150	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Икра кабачковая	50	1,36	3,59	7,27	66,9	2,34	0,02	0,01	45,47	0,37	пром. пр-ва
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,4	0,4	18,0	65,6	0,0	0,2	0,2	11,6	1,4	п/в
Итого		540	28,65	29,75	94,22	743,7	6,07	0,53	0,61	155,86	10,2	

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 2	Название блюда	Выход в г	День:		вторник		Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,41	3,57	32,97	181,65	10,29	0,17	0,11	60,9	1,05	361 от 2022 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Ветчина из индейки	30	6,78	6,27	0,09	84,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	№16 от 2017г
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		480	18,49	21,85	73,1	547,05	10,67	0,28	0,26	199,48	2,59	

Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
		Салат из сборных овощей	100	1,1	0,9	3,8	73,9	11,7	0,1	0,0	68,4	0,8
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,6	2,5	16,98	100,8	7,5	0,15	0,1	38,5	1	N218,с62022
	Птица отварная	140	26	16	0	248	0	0,42	0,05	48	2,4	288 от 2017 г.
	Картофель запеченный	150	4,14	14,27	31,73	277,5	21,75	0,14	0,21	23,18	1,5	N633 с62022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		900	39,35	35,52	107,58	950,3	43,697	0,86	0,474	205,003	8,512	

Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
		Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода бутилированная без газа	500										N779,с62022
Итого		700	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	

Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
		Гуляш	75/75	13,36	14,08	3,27	164	1,2	0,05	0,01	23,6	2
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат морковь с яблоком	50	0,53	0,09	4,26	19,95	2,19	0,40	0,03	12,00	0,53	N59,с62017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,4	0,4	18,0	65,6	0,0	0,2	0,2	11,6	1,4	п/в
Итого		640	23,07	25,84	83,48	614,4	7,42	0,74	0,301	79,4	5,42	
Калорийность за день		2720	85,71	88,81	314,03	2382,55	71,587	1,95	1,735	516,913	20,212	

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

		День:					Неделя 1					
		среда										
День 3	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	14,58	13,02	45,8	366	1,12	1,36	0,1	240,12	0,94	N223с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		415	27,52	32,68	82,5	727,6	2,86	1,68	0,35	578,52	3,13	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	13,00	0,14	0,10	40,40	1,02	N27,с62022
	Суп-пюре из цв.капусты (брокколи)	250	1,80	4,90	3,33	108,50	5,83	0,05	0,20	29,28	2,03	№229 с6 2022
	Плов куриный	250	21,23	13,11	44,8	382,43	7,55	0,17	0,13	58,05	2,47	№ 592,с6.2022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		860	30,17	26,02	112,1	838,91	29,08	0,41	0,52	154,63	8,3	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода бутилированная без газа	500										N779,с62022
Итого		740	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Птица запеченная Бризол	100	26,36	26,58	0,80	322,00	1,36	0,16	0,06	45,90	1,10	N559с62022
	Каша Рассыпчатая гречневая	150	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из б/к капусты с морковью	50	0,66	3,04	4,26	47,06	12,22	0	0,01	22	0,26	№45 с6.2017 г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		530	37,47	38,98	70,33	757,26	16,41	0,29	0,31	107,9	7,57	0
Калорийность за день		2545	99,96	103,28	314,8	2594,57	58,15	2,45	1,88	874,08	22,69	

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 4	Название блюда	Выход в г	День: четверг				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	8,5	10,9	52,9	338	0,8	0,1	0,1	145,1	2,1	173 от 2017 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	0,63	0,003	22	1	209 от 2017 г.
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		465	25,68	33,61	93,22	757,24	1,33	0,94	0,313	482,08	4,89	

Обед	Название блюда	Выход в г	День: четверг				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат "Степной" из разл. овощей	100	2,74	7,07	9,55	112,7	8,37	0,03	0,08	19,56	0,9	157 от 2017 г.
	Борщ Краснодарский со сметаной	250/15	9,03	5,47	29,17	217,06	8,75	0,08	0,15	70,93	2,07	211сб 2022
	Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	N610с62022
	Макаронны из твердых сортов пшеницы	150	6,896	7,984	33,328	251,2	3,616	0,048	0,096	32,828	1,586	N205,с62017
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
	Итого		875	41,626	39,094	143,398	1117,06	24,336	0,408	0,616	209,998	10,956

Полдник	Название блюда	Выход в г	День: четверг				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода бутилированная без газа	500										N779,с62022
	Итого		740	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69

Ужин	Название блюда	Выход в г	День: четверг				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Жаркое по- домашнему	250,00	21,29	23,77	21,79	387,70	7,72	0,27	0,15	40,08	5,07	N259с62017
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
	Итого		560,00	27,00	28,52	65,03	616,50	12,90	0,33	0,24	70,18	8,19

Калорийность за день	2640,00	99,11	106,82	351,52	2761,60	48,37	1,75	1,87	795,29	27,73	
-----------------------------	----------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 5	Название блюда	Выход в г	День: пятница				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,10	8,30	32,10	220,30	0,85	0,12	0,06	97,87	0,37	№181,сб2017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	№18,сб2022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	№21,сб2022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 сб2022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	№382,сб2017
Итого		475	18,04	27,96	68,8	581,9	2,59	0,44	0,31	436,27	2,56	

Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,3	19,2	144,4	5,8	0,0	0,2	41,5	1,8	№241 сб 2022	
Тефтели мясные с соусом	80/40	6,93	7,47	11,07	139,2	1,6	0,08	0,05	32,13	3	546 от 2022 г.	
Каша Рассыпчатая гречневая	150	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.	
Компот из плодов быстрозамороженн	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	№815,сб2022	
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 сб2022	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022	
Итого		810	26,752	29,632	126,617	870,83	23,342	0,291	0,521	169,583	12,723	

Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.	
Вода бутилированная без газа	500											
Итого		740	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	

Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	№779,сб2022	
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,85	2,5	4,23	42,85	9,9	0,14	0,11	26,12	0,33	№62 от2022г г.	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022	
Итого		580	10,87	12,65	77,95	471,06	12,78	0,46	0,22	67,23	3,29	
Калорийность за день		2605	60,462	75,842	323,237	2194,59	48,512	1,261	1,751	706,113	22,263	

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 6	Название блюда	День: понедельник										
		Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6	6,8	29,2	202	1,64	0,25	0,16	24	3,2	183 от 2017 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		475	18,1	24,91	69,24	558,4	2,17	0,46	0,37	338,98	4,99	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Овощная нарезка (редис, морковь, огурец свежий)	100	1,09	0,94	3,80	73,90	1,32	0,04	0,03	208,30	0,70	N102,с62022
	Суп с изделиями макаронными	250	2,98	2,83	15,70	81,90	0,95	0,15	0,04	34,50	0,55	N111с62017
	Куры запеченные (Куриные крылья)	140	16,35	18,61	0,06	233,38	0,95	0,11	0,04	32,13	0,77	N568, с62022
	Изделия макаронные отварные	150	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
	того		900	34,43	35,66	126,30	1021,91	5,22	0,43	0,27	303,51	6,59
олдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода бутилированная без газа	500										
того		700	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	пр
кин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Котлеты из курицы	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,18	0,2	59,78	3,62	№294, с6 2017
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из свежих овощей с лимонным соком	50	2,28	5,07	3,86	25,14	2,63	0,03	0,02	103,85	0,6	№36 от 2017 г.
того		530	25,52	27,63	84,61	646,25	6,36	0,33	0,29	181,43	6,51	№24 с62022
порционность за день		2605	82,85	93,8	330,02	2497,36	23,55	1,29	1,63	856,95	21,78	

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 7	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная жидкая с маслом и сахаром (пшеничная)	200	3,72	7,83	31,68	212,43	0,85	0,12	0,04	95,18	0,37	N182,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Ветчина из индейки	30	6,78	6,27	0,09	84,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	№16 от 2017г
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		480	18,64	27,66	68,47	583,03	2,44	0,34	0,23	257,18	2,31	
День: вторник												
Неделя 2												
Обед	Салат из сборных овощей	100	1,1	0,9	3,8	73,9	11,7	0,1	0,0	68,4	0,8	N102,с62022
	Борщ Краснодарский со сметаной	250/15	9,03	5,47	29,17	217,06	8,75	0,08	0,15	70,93	2,07	211с6 2022
	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом из свинины)	80/40	8,68	16,95	23,59	286	95,16	0,98	0,2	18,32	6,26	272 от 2017 г.
	Картофель запеченный	150	4,14	14,27	31,73	277,5	21,75	0,14	0,21	23,18	1,5	N633 с62022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
	Итого		895	28,5	39,4	143,4	1104,6	140,1	1,4	0,7	207,8	13,4
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	№ тех. карты
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода бутилированная без газа	500										пр
	Итого		700	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69
Ужин	Птица запеченная	140	16,35	18,61	0,06	233,38	0,95	0,11	0,04	32,13	0,77	N568, с62022
	Каша Рассыпчатая гречневая	150	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		570	27,18	30,97	66,5	654,88	6,13	0,26	0,29	83,29	7,26	
Калорийность за день		2645	79,08	103,67	328,2	2613,27	158,477	2,02	1,894	581,253	26,702	

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 8	Название блюда	День: среда					Неделя 2					
		Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша Дружба	200	2,6	6,5	17,4	137,6	1,5	0,0	0,3	69,3	1,1	N356,сб2022
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,сб2022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,сб2022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 сб2022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,сб2022
Итого		475	14,65	24,56	57,44	493,95	2,03	0,21	0,51	384,28	2,84	

Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат свекла с сыром и маслом	100	4,50	3,27	7,25	11,77	5,70	0,05	0,02	124,60	1,24	N50,сб2017
	Щи из шпината со сметаной и яйцом .	250/10/20	6,25	6,63	10	120,5	8,775	0,05	0,05	62,5	1,5	N286сб2022
	Плов куриный	250	21,23	13,11	44,8	382,43	7,55	0,17	0,13	58,05	2,47	№ 592,сб.2022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,сб2022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 сб2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022
Итого		890	37,50	24,82	117,12	764,80	24,73	0,32	0,29	272,05	7,99	

Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода бутилированная без газа	500										
Итого		700	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	пр

Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Жаркое по- домашнему	250,00	21,29	23,77	21,79	387,70	7,72	0,27	0,15	40,08	5,07	N259сб2017
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022
	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	0,25	3,65	29	3,9	0,01	0,04	10	0,65	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022
Итого		530	24,92	24,4	53,24	541,7	14,45	0,3	0,23	65,27	7,48	

Калорийность за день		2595	81,87	79,38	277,67	2071,25	51,005	0,9	1,73	754,63	22	
-----------------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	------------	-------------	---------------	-----------	--

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 9		День: четверг										
Название блюда		Неделя 2										
		Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	14,58	13,02	45,8	366	1,12	1,36	0,1	240,12	0,94	N223с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,10	0,06	176,00	0,20	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		415	27,36	32,48	82,5	724,6	2,85	1,68	0,35	574,52	3,08	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат "Степной" из разл. овощей	100	2,74	7,07	9,55	112,7	8,37	0,03	0,08	19,56	0,9	157 от 2017 г.
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5,2	5,2	4,1	84,0	17,0	0,1	0,1	27,3	1,0	N87,с62017
	Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	N610с62022
	Изделия макаронные отварные	150	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		860	38,53	42,05	127,77	1035,6	30,21	0,43	0,48	151,56	9,45	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	N878с62022
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода бутилированная без газа	500										пр
Итого		700	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Азу по-Татарски	75/75	20,04	21,12	4,91	246	1,8	0,06	0,02	35,4	3	№491 от 2022г
	Каша Рассыпчатая гречневая	150	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.
Итого		580	30,87	33,48	71,35	667,5	6,98	0,21	0,27	86,56	9,49	
Калорийность за день		2555	101,56	113,61	331,49	2698,5	49,84	2,39	1,8	845,67	25,71	

Примерное 10-ти дневное меню для организации 4-х разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет, обучающихся в образовательных организациях

День 10		День: пятница										
Завтрак		Неделя 2										
Название блюда		Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Каша манная молочная с маслом		200	6,69	10,97	43,29	297,41	1,19	0,17	0,09	137,02	0,52	N181,с62017
Масло сливочное порционное		10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
Ветчина из индейки		30	6,78	6,27	0,09	84,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	№16 от 2017г
Хлеб пшеничный		40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
Кофейный напиток из цикория с молоком		200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		480	20,77	29,25	83,42	662,81	1,57	0,28	0,24	275,6	2,06	
Название блюда		Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед												
Салат из моркови с яблоками		100	1,06	0,17	8,52	39,9	4,37	0,08	0,06	23,99	1,07	№67от 2022 г.
Суп овощной с курицей (фасоль)		250	4,90	5,33	19,23	144,43	5,83	0,01	0,15	41,48	1,83	N266 с6 2022
Котлета домашняя запеченная (мясная)		100	11,78	17,20	11,68	260,40	0,22	0,10	0,14	31,67	1,95	N535,с62022
Картофель отварной		150	3,63	2,42	21,03	120,73	12,5	0,02	1,19	45,25	1,31	N312с62017
Компот из плодов быстрозамороженных		200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
Хлеб пшеничный		30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		860	26,89	26,93	115,53	815,56	25,62	0,26	1,63	169,29	6,46	
Название блюда		Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник												
Изделие выпечное		80	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
Фрукты и ягоды свежие		100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
Вода бутилированная без газа		500										пр
Итого		680	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	
Название блюда		Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин												
Рыба, запеченная с сыром		100	4,22	4,35	9,25	93,1	0,05	0,2	0,04	23,31	0,67	№453 с62022
Рис отварной		150	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
Чай с лимоном и сахаром		200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)		50	0,45	0,07	1,43	8,5	5,6	0,01	0,02	7,76	0,35	№71 от 2017 г.
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		530	10,47	10,22	75,15	436,71	8,48	0,33	0,13	48,87	3,31	
Калорийность за день		2550	62,93	72	323,97	2185,88	45,47	0,94	2,7	526,79	15,52	

Прошнуровано и пронумеровано
12 (Двенадцать) листов

Генеральный директор ООО "Маришаль"
Гуляев Ю.А.

