



Согласовано
А. Ф. Караков
Заведующий Центральным
кабинетом лечебного отдела
Управления ветеринарного надзора

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года

Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" (Пермь, 2013).
СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
300	1 день Яйцо вареное	40	Завтрак яйцо	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1				
				крупы, бобовые	26																
				молоко	102																
260	Каша "Дружба"	200	сахар	5	5	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56				
				масло сливочное	10	10															
				соль	0,96	0,96															
				йогурт	236	230	11,5	7,36	19,55	200,1	0,07	1,38	0,05	0	0	273,7	209,3	32,2	0,23		
589	Пряники	40	40	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32					
108	Хлеб пшеничный	55	55	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61					
Итого завтрак:						28,4	25,94	101,97	764,95	0,27	2,7	0,23	1,97	437,7	482,45	79,1	2,72				
144	1 день		Обед	20,25	20																
				крупы, бобовые																	
				картофель	83,25	62,5															
				овощи свежие	27,75	22,5	2,3	4,25	15,12	108	0,19	8,67	0,03	0,22	0,03	0,22	19	65,75	25,5	0,92	
				масло сливочное	5	5															
				бульон или вода	162,5	162,5															
				соль	0,96	0,96															
				говядина б/к	89	80	16,4	13	5,6	212	0,07	0,2	0,02	0,5	0,02	0,5	58	188	24	2,4	
				хлеб пшеничный	9	9															
				масло растительное	3	3															
379	Кнели из говядины	100	яйцо	4	4																
				молоко	41	41															
				соус томатный	30	30															
				соль	0,96	0,96															
				картофель	159,5	116	3,15	6,6	16,35	138	0,13	5,1	0,04	0,15	0,15	39	85,5	28,5	1,05		
				молоко	24	22,5															
429	Картофельное пюре	150	соль	0,96	0,96																
				масло сливочное	6,75	6,75															
				Икра кабачковая	50	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35			
				сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94			
115	Икра кабачковая	50	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,15	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5				
				Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34			
518	Сок яблочный	210	210	210	210	31,23	29,59	83,32	824,25	0,58	21,67	0,09	3,76	181,2	481,8	120	10,5				
108	Хлеб пшеничный	45	45	45	45	59,63	55,53	185,29	1589,2	0,85	24,37	0,32	5,73	618,9	964,25	199,1	13,22				
109	Хлеб ржаной	60	60	60	60																
Итого обед:						31,23	29,59	83,32	824,25	0,58	21,67	0,09	3,76	181,2	481,8	120	10,5				
Итого:						59,63	55,53	185,29	1589,2	0,85	24,37	0,32	5,73	618,9	964,25	199,1	13,22				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				брутто	нетто															
313	Запеканка из творога	200	Завтрак																	
			творог	188	186															
			крупы, бобовые	12,9	12,9															
			вода или молоко	48	48															
			яйцо	5	5															
			сахар	15	15			32	33,6	31,86	566,7	0,09	0,8	0,267	0,9	396	462,7	50,7	1,33	
			ванилин	0,02	0,02															
			сметана	6,9	6,9															
			сухари	6,9	6,9															
			масло сливочное	6,9	6,9															
			соль	0,96	0,96															
481	Молоко стуженное	30	молоко стуженное с сахаром	30	30	2,16	2,46	16,65	98,4	0,2	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06			
515	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
112	Флоды свежие	150	яблоки	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
108	Хлеб пшеничный	55	хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61			
Итого завтрак:						44,74	42,1	99,87	970,85	0,48	18,7	0,32	1,87	763,1	760,65	110,1	5,5			
2 день																				
128	Борщ с капустой и картофелем	250	Обед																	
			овощи свежие	110,25	90															
			картофель	26,75	20															
			масло растительное	5	5			1,82	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
			сахар	2,5	2,5															
			бульон или вода	200	200															
			соль	0,69	0,69															
			мннтай	131	80															
			хлеб пшеничный	19	19															
			вода	14	14															
345	Котлета рыбная	100	яйцо	4	4															
			масло растительное	4	4															
			соль	0,96	0,96															
			овощи свежие	310,2	250															
			масло сливочное	12	12															
			мука пшеничная	2,4	2,4			9,73	1,47	6,72	79,1	0,04	0,28	0,01	0,7	24,5	112	16,1	0,42	
			сахар	6	6															
			соль	0,96	0,96															
			масло растительное	5	5															
			помидор свежий	54	45,5			0,5	5,1	1,75	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	12	9	0,4	
107	Салат из помидор	50																		
			сухофрукты	25	30,5															
508	Компот из смеси сухофруктов	200	сахар	15	15															
108	Хлеб пшеничный	45	хлеб пшеничный	45	45	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
109	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,126	0	0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,34			
Итого обед:						27,61	19,93	96,98	680,9	0,36	53,33	0,07	8,42	248	442,6	144,85	8,3			
ИТОГО:						72,35	62,03	196,85	1651,75	0,83	72,03	0,39	10,29	1011,1	1203,25	254,95	13,8			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	3 день		Завтрак																
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупа	30,8	30,8														
			молоко	108	108														
			масло сливочное	5	5	7,16	9,4	28,8			228,4	0,168	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
			соль	1	1														
			сахар	5	5														
559	Булочка Веснушка	80	мука	57	57														
			сахар	6	6														
			Дрожжи прессованные	1,3	1,3	6,2	4,9	45,6			252	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129,5	18,2	1,96
			масло сливочное	6	6														
			яйцо	1/30шт	1,5														
496	Какао с молоком	200	изюм	3,00	3														
			СОЛЬ	0,6	0,6														
			какао-порошок	3,3	3,3	1,5	1,3	15,9			81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
			молоко	100	100														
			сахар	20	20														
108	Хлеб пшеничный	55	55	55		4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61		
			Итого завтрак:			19,04	16,04	117,36	690,65	0,33	2,84	0,09	1,5	322,1	464,25	96,5	4,21		
	3 день		Обед																
134	Рассольник ленинградский	250	картофель	90	65														
			крупы, бобовые	5	5														
			овощи свежие	35,25	30	2,05	5,25	16,25			121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
			бульон или вода	187,5	187,5														
			масло растительное	5	5														
479	Сметана	10	соль	1	1														
			сметана	10	10	0,26	1,5	0,36		16,2	0	0,04	0,01	0,03	6,8	6,1	0,9	0,02	
			цыплята 1 категории потр	207	84														
			хлеб пшеничный	18,5	18,5	15	10,7	9,3			188	0,1	0,86	0,42	0,43	37,143	94,3	18,57	1,15
			молоко	20	20														
412	Щицель из кур	100	соль	0,8	0,8														
			картофель	86	64														
			овощи свежие	151	120														
			масло растительное	10	10	4	10,7	17			180	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
			соль	1	1														
195	Рагу из овощей	200	соус сметанный	60	60														
			огурцы свежие	52,5	50	0,4	0,05	1,25		7	0,015	5	0	0,05	12,5	21	7	0,3	
			изюм	20	32	0,3	0	20,1		81	0	0,8	0	0	0	10	6	3	0,6
			сахар	15	15														
			яблоки	150	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,04	15	0	0,3	0,3	24	16,5	13,5	3,3
106	Овощи натуральные	50	50	0,4	0,05	1,25		7	0,015	5	0	0,05	12,5	21	7	0,3			
512	Компот из изюма	200	200	0,3	0	20,1		81	0	0,8	0	0	0	10	6	3	0,6		
112	Плоды свежие	150	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,04	15	0	0,3	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
108	Хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44	27,06		129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61			
109	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04		104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	26,2	2,34			
	Итого обед:			30,75	29,96	126,06		897,6	0,53	44,67	0,45	8,51	207,943	442,45	906,7	240,62	14,85		
	Итого:			49,79	46	243,42		1588,25	0,86	47,51	0,54	10,01	530,04	906,7	240,62	14,85			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				граммах брутто	граммах нетто														
302	4 день Омлет с зел.горошком	180	Завтрак				13,3	15,7	7,2	224	0,106	2,4	0,24	0,53	149,3	250,7	29,3	2,4	
			яйцо	65	65														
			молоко	75	75														
			горошек зеленый	54	34														
			соль	0,96	0,96														
			масло сливочное	10	10														
106	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,15	9,64	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	1,8		
100	Сыр сычужный твердый	20	сыр	20,2	20	5,12	5,22	0	68,6	0	0,14	0,04	0,1	180	118	10	0,18		
518	Сок яблочный	210	сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94		
112	Флоды свежие	200	банан	200	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2		
108	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,38	7	22,75	4,9	0,385		
Итого завтрак:																			
						26,65	22,57	76,47	710,45	0,27	26,74	0,28	2,03	371	460,45	131	8,905		
154	4 день Суп крестьянский с крупой	250	Обед				2,12	5,1	14,55	112,5	0,05	9,95	0	2,42	26,25	67	19,5	0,72	
			картофель	33,25	25														
			крупы, бобовые	10	10														
			овощи свежие	62	50														
			масло растительное	5	5														
			бульон или вода	212,5	212,5														
479	Сметана	10	сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02		
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	Минтай				13,3	7,2	6,7	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
			вода или бульон	25	25														
			овощи свежие	63	52														
			масло растительное	9	9														
			сахар	2,5	2,5														
			соль	0,96	0,96														
415	Рис припущенный	150	рис	51	51	3,54	6	32,4	198,1	0,03	0	0,04	0,27	4,8	68,6	21,75	0,51		
106	Овощи натуральные	50	масло сливочное				0,4	0,05	0,65	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
			Огурец соленый	52,5	50														
494	Чай с сахаром	200	Чай заварка				0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
			сахар	15	15														
108	Хлеб пшеничный	55	хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61		
109	Хлеб ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,126	0	0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,34		
Итого обед:						28,52	21,13	120,3	787,35	0,37	17,19	0,06	8,56	132,85	506,05	129,75	5,6		
ИТОГО:						55,17	43,7	196,77	1497,8	0,63	43,93	0,34	10,59	503,85	966,5	260,75	14,51		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
410	Фрикадельки из кур	100	Завтрак																	
			Кура	171	79															
			яйцо	5	5															
			молоко	20	20															
			хлеб пшеничный	14,6	14,6			14,2	12,4	7,6	198,6	0,05	0,8	0,07	0,53	41	100	16	1,2	
			соль	0,96	0,96															
			масло сливочное	6,6	6,6															
195	Рагу из овощей	150	картофель	64,5	48															
			овощи свежие	113,2	90															
			масло растительное	8	8	3	8			12,75	135	0,09	11,47	0,01	2,92	51	78,75	29,25	1,05	
			соль	0,96	0,96															
			соус сметанный	45	45															
			чай заварка	0,5	0,5															
			молоко	50	50	1,5	1,3			15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
495	Чай с молоком	200	сахар	15	15															
			печенье	40	40	3	3,92			29,76	166,8	0,03	0	0	1,4	36	8	0,84		
			хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44			27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61	
108	Хлеб пшеничный	55	55	25,88	26,06	93,07	710,65	0,27	13,57	0,09	5,46		241,6	343,5	75,95	4,1				
Итого завтрак:																				
150	Суп картофельный с рыбой	250	Обед																	
			минтай	76,25	53,8															
			картофель	62,5	50															
			овощи свежие	25	20	9,85	4,82			15,15	143,5	0,18	12,12	0,04	0,35	43,25	185,25	57	1,57	
			масло растительное	5	5															
			соль	0,96	0,96															
			говядина б/к	125	112															
377	Картофельная запеканка с мясом	200	картофель	220	165															
			масло сливочное	10	10	23,3	23,5			18,9	380	0,21	4	0,07	25	291	58	3,5		
			яйцо	1/10шт	4															
			сухари	3	3															
			соль	0,96	0,96															
			говядина б/к	125	112															
			картофель	220	165															
22	Салат из свежих помидор	50	масло растительное	5	5	0,5	0,55													
			помидоры свежие	54	45,5	12,5	8			21,25	217,5	0,08	1,5	0,05	0	297,5	227,5	35	0,25	
			йогурт	257	250															
517	Йогурт	250	йогурт	45	45	3,04	0,32													
			хлеб пшеничный	60	60	3,96	0,72			20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
108	Хлеб пшеничный	45	45	53,15	37,91	96,77	994,4	0,64	25,87	0,16	4,93		401,25	836,55	192,8	8,5				
109	Хлеб ржаной	60	60	79,03	63,97	189,84	1705,05	0,91	39,44	0,25	10,39		642,85	1180,05	268,75	12,6				
Итого обед:																				
ИТОГО:																				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
258	Каша пшеничная вязкая	180	Завтрак																	
			крупы, бобовые	45	45															
			молоко	90	90			8,72	12,86	37,12	299	0,186	1,36	0,084	0,24	138	209,8	55,4	1,46	
			масло сливочное	10	10															
90	Бутерброд с сыром	50	соль	1,1	1,1															
			сыр	27	25			7,4	10,5	11	170	0,03	0,1	0,08	0,4	185	13	0,4		
			масло сливочное	5	5															
			хлеб пшеничный	20	20															
500	Кофейный напиток на молоке ступенном	200	кофейный напиток	5	5	2,9	2	20,9	113	0,02	0,44	0,01	0	143	96	14	0,88			
			молоко ступенное с/с	40	40															
			апельсин	150	150	0,35	0,3	0,35	0,3	12,15	64,5	0,05	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45	
			хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,28	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,38	7	22,75	4,9	0,385	
112	Плоды свежие	150		150																
108	Хлеб пшеничный	35		35	22,03	25,94	98,39	728,75	0,34	91,9	0,17	1,32	524	495,05	106,8	3,575				
Итого завтрак:																				
158	6 день	250	Обед																	
			макаронные изделия	20	20															
			картофель	66,75	50															
			овощи свежие	27	22,5			2,57	2,77	18,55	109,5	0,08	6,07	0	1,42	13,5	53	19,75	0,82	
			масло растительное	2,5	2,5															
			бульон или вода	212,5	212,5															
			соль	0,96	0,96															
			овощи свежие	308,2	250															
			масло сливочное	9	9															
			мука пшеничная	2,4	2,4			7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2	
423	Калуста тушеная	200	сахар	6	6															
			соль	0,96	0,96															
			треска	127	80															
			хлеб пшеничный	19	19															
			молоко	14	14															
			яйцо	0,15шт	5			13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
			соль	0,96	0,96															
			масло сливочное	2	2															
			огурцы свежие	42	40			0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24	
			106	Овощи натуральные	40	чай-заварка	50	50												
лимон	8	7						0,1	0	20,2	80,9	0	2,8	0	14,2	4	2	0,4		
сахар	20	20																		
494	Чай сахаром с лимоном	200	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
			хлеб ржаной	70	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,126	0	0	0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,34		
108	Хлеб пшеничный	40		40																
109	Хлеб ржаной	70		70	31,95	13,27	100,21	650,8	0,41	47,27	0,08	5,28	226,4	480,4	136,85	6,84				
Итого обед:																				
ИТОГО:																				
						53,98	39,21	198,6	1379,55	0,74	139,17	0,25	6,6	750,4	975,45	243,65	10,42			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день		Завтрак														
			яйцо	80	80												
			молоко	52	52												
306	Омлет с сосисками	180	масло сливочное	21	21	17,4	35,53	3,76	404,7	0,14	0,47	0,35	1,411	138,8	296,47	25,88	3,05
			сосиски	35	33												
			соль	1,2	1,2												
108	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
100	Сыр сычужный твердый	20	сыр	20,2	20	5,12	5,22	0	68,6	0	0,14	0,04	0,1	180	118	10	0,18
515	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	6,67	5,75	11,04	121,9	0,092	2,99	0,046	0	276	207	32,2	0,23
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
			Итого завтрак:			33,71	46,96	44,32	736,2	0,29	3,6	0,44	2,171	606,8	660,47	76,48	4,12
	7 день		Обед														
			картофель	50	37,5												
			овощи свежие	78,25	62,5												
143	Суп из овощей	250	масло сливочное	5	5	3,67	4,4	15,2	115,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,75	100,25	33,5	1,45
			бульон или вода	187,5	187,5												
			соль	1,3	1,3												
479	Сметана	10	сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
			говядина б/к	137,27	100,9												
			картофель	138	103												
369	Жаркое по-домашнему	200	овощи свежие	22,27	20	23,63	21,09	16,6	344,54	0,14	6,9	0,03	0,72	31,8	241,8	50,9	3,09
			масло сливочное	6,3	6,3												
			соль	1,3	1,3												
107	Овощи натуральные соленные	50	огурцы соленные	52,5	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
112	Плоды свежие	150	яблоки	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
518	Сок яблочный	210	сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94
108	Хлеб пшеничный	55	хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61
109	Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			Итого обед:			40,39	29,49	108,38	953,09	0,56	44,34	0,08	3,36	186,55	570,4	160,5	15,61
			Итого:			74,1	76,45	152,7	1689,29	0,85	47,94	0,52	5,531	793,35	1230,87	236,98	19,73

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	9 день		Завтрак															
			минтай	127	80													
345	Котлеты, биточки рыбные	100	хлеб пшеничный	19	19													
			яйцо	4	4	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
			молоко	14	14													
			соль	0,96	0,96													
			картофель	99	74													
			овощи свежие	103,5	82,5													
430	Картофельное пюре с морковью	150	молоко	24	22,5	0,12	6,75	12,75	123	0,12	3,9	0,045	0,75	40,5	87	43,5	1,05	
			соль	0,96	0,96													
			масло сливочное	6,75	6,75													
518	Сок яблочный	210	сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94	
108	Хлеб пшеничный	55	хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61	
			Итого завтрак:					19,25	49,62	461,85	0,27	8,5	0,07	2,36	101,2	282,75	74,2	5,2
	9 день		Обед															
			овощи свежие	92,75	75													
			картофель	40	30													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	масло растительное	5	5	1,75	4,97	7,77	83	0,05	18,47	0	2,37	34	47,5	22,25	0,8	
			бульон или вода	200	200													
			соль	0,96	0,96													
			творог	137	136													
			яйцо	7	7													
			сахар	13,5	13,5													
319	Пудинг из творога запеченный	180	крупы, бобовые	13	13	24,8	23,6	38	464	0,12	0,36	0,12	0,84	274,8	337,2	39,6	1,68	
			масло сливочное	6	6													
			изюм	20,5	20													
			сметана	4,5	4,5													
			соль	0,96	0,96													
481	Молоко стухшее	30	молоко стухшее с сахаром	30	30	2,16	2,46	16,65	98,4	0,2	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06	
517	Йогурт	250	йогурт	257	250	12,5	8	21,25	217,5	0,08	1,5	0,05	0	297,5	227,5	35	0,25	
106	Хлеб пшеничный	55	хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61	
109	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
			Итого обед:					49,35	130,77	1096,55	0	20,63	0,18	4,72	730,4	808,45	142,95	5,74
			ИТОГО:					68,6	180,39	1558,4	0,27	29,13	0,25	7,08	831,6	1091,2	217,15	10,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10 день		Завтрак														
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	70	колбасные изделия	72,1	70	7,28	14,6	0	161	0,098	0	0	0,28	21,7	93,8	11,9	1,12
246	Каша гречневая вязкая	150	крупы, бобовые молоко соль	37,5 75 0,96	37,5 75 0,96	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,05	0,37	101,85	177,9	84,15	2,58
517	Кефир	230	масло сливочное	10	10												
108	Хлеб пшеничный	55	кефир хлеб пшеничный	236 55	230 55	6,67 4,18	5,75 0,44	9,2 27,06	115 129,25	0,092 0,061	1,61 0	0,046 0	0	276 11	207 35,75	32,2 7,7	0,23 0,61
			Итого завтрак:			25	30,45	60,71	617,5	0,39	2,63	0,1	1,26	410,55	514,45	135,95	4,54
	10 день		Обед														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	молоко масло сливочное сахар макаронные изделия соль	175 2,5 2 30 0,96	175 2,5 2 30 0,96	7,12	6,57	23,72	182,5	0,09	1,15	0,05	0,32	205,5	171	26,25	0,45
398	Печень говяжья по строгоновски	140	печень говяжья масло растительное соус сметанный соль	157 14 40 0,96	131 14 40 0,96	22,9	17,5	5,4	271	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
294	Макароны отварные с овощами	200	макаронные изделия овощи свежие соль	59 64,3 0,96	59 52 0,96	4	10,4	30,7	232	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
112	Флоды свежие	200	масло сливочное	12	12												
518	Сок яблочный	210	яблоко сок	200 210	200 210	0,8 1,05	0,8 0,21	19,6 0,21	94 96,6	0,04 0,02	10 4,2	0	0,8 0	38 14,7	32 0	24 0	4,6 2,94
108	Хлеб пшеничный	55	хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61
109	Хлеб ржаной	60	хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
			Итого обед:			44,01	36,64	126,73	1109,75	0,69	26,15	8,17	9,07	327,2	709,55	130,15	18,84
			ИТОГО:			69,01	67,09	187,44	1727,25	1,08	28,78	8,27	10,33	737,75	1224	266,1	23,38

Сравнительная характеристика набора продуктов для детей 11-18 лет на летне-осенний период года

№	Продукты	Фактически		Норматив на 10 дней	Норматив на 10 дней (55%)		Разница в гр.		Разница в %	
		Брутто	Нетто		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
1	Хлеб ржаной	680	680	800	660	660	20	20	3,03	3,03
2	Хлеб пшеничный	1144	1144	1500	1100	1100	44	44	4,00	4,00
3	Мука пшеничная	108,2	108,2	150	110	110	-1,8	-1,8	-1,64	-1,64
4	Крупы, бобовые	287	287	450	275	275	12	12	4,36	4,36
5	Макаронные изделия	109	109	150	110	110	-1	-1	-0,91	-0,91
6	Картофель	1424,5	1061	2500	1375	1034	49,5	27	4,79	2,61
7	Овощи свежие, зелень	2146,8	1771,6	3500	2200	1760	-53,2	11,6	-3,02	0,66
8	Фрукты (плоды) свежие	1088	1007	2000	1100	1017,5	-12	-10,5	-1,18	-1,03
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	107	110,5	150	110	110	-3	0,5	-2,73	0,45
10	Соки	1050	1050	2000	1100	1100	-50	-50	-4,55	-4,55
11	Говядина б/к	493	423,9	770	473	429	20	-5,1	4,66	-1,19
12	Цыплята 1 категории потрошенные	316,4	280	400	330	291,5	-13,6	-11,5	-4,67	-3,95
13	Рыба-филе	429,22	420,8	600	440	423,5	-10,78	-2,7	-2,55	-0,64
14	Колбасные изделия	107,1	103	150	110	107,8	-2,9	-4,8	-2,69	-4,45
15	Молоко	1701	1701	3000	1650	1650	51	51	3,09	3,09
16	Кисломолочные продукты	986	960	1500	990	990	-4	-30	-0,40	-3,03
17	Творог	322	322	500	330	330	-8	-8	-2,42	-2,42
18	Сыр	67,4	65	100	66	64,9	1,4	0,1	2,16	0,15
19	Сметана	56,4	56,4	100	55	55	1,4	1,4	2,55	2,55
20	Масло сливочное	200,3	200,3	300	192,5	192,5	7,8	7,8	4,05	4,05
21	Масло растительное	100,5	100,5	150	99	99	1,5	1,5	1,52	1,52
22	Яйцо диетическое	227,5	227,5	400	220	220	7,5	7,5	3,41	3,41
23	Сахар	242,5	242,5	400	247,5	247,5	-5	-5	-2,02	-2,02
24	Кондитерские изделия	80	80	100	82,5	82,5	-2,5	-2,5	-3,03	-3,03
25	Чай	2,2	2,2	4	2,2	2,2	0	0	0,00	0,00
26	Какао	6,5	6,5	12	6,6	6,6	-0,1	-0,1	-1,52	-1,52
27	Соль	38,79	38,79	50	38,5	38,5	0,29	0,29	0,75	0,75

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 11-18 лет на
летне-осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	59,63	55,53	185,29	1589,2	0,851	24,37	0,32	5,73	618,9	964,25	199,1	13,22
2 день	72,35	62,03	196,85	1651,75	0,832	72,03	0,387	10,29	1011,1	1203,25	254,95	13,8
3 день	49,79	46	243,42	1588,25	0,863	47,51	0,544	10,01	530,043	906,7	240,62	14,85
4 день	55,17	43,7	196,77	1497,8	0,633	43,93	0,34	10,59	503,85	966,5	260,75	14,505
5 день	79,03	63,97	189,84	1705,05	0,909	39,44	0,25	10,39	642,85	1180,05	268,75	12,6
6 день	53,98	39,21	198,6	1379,55	0,742	139,17	0,254	6,6	750,4	975,45	243,65	10,415
7 день	74,1	76,45	152,7	1689,29	0,853	47,94	0,516	5,531	793,35	1230,87	236,98	19,73
8 день	49,86	46,78	219,87	1466,6	0,665	100,73	0,172	9,9	421,55	763,1	192,15	9,93
9 день	68,6	49,69	180,39	1558,4	0,271	29,13	0,245	7,08	831,6	1091,2	217,15	10,94
10 день	69,01	67,09	187,44	1727,25	1,08	28,78	8,266	10,33	737,75	1224	266,1	23,38
среднее	63,15	55,05	195,12	1585,31	0,77	57,30	1,13	8,65	684,14	1050,54	238,02	14,34