



Согласовано
А.А. Стаханов
Иванович
Методический отдел
Управления Роспотребнадзора

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 11-18 лет на зимне-весенний период года

Сборником технологических нормативов, рецептур 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
	1 день		Завтрак														
300	Яйцо вареное	40	яйцо	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
			крупы, бобовые	26	26												
			молоко	102	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												
517	Йогурт	230	йогурт	236	230	11,5	7,36	19,55	200,1	0,07	1,38	0,05	0	273,7	209,3	32,2	0,23
569	Пряники	40	пряники	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	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:			28,4	25,94	101,97	764,95	0,27	2,7	0,23	1,97	437,7	482,45	79,1	2,72
	1 день		Обед														
			крупы, бобовые	20,25	20												
			картофель	83,25	62,5												
144	Суп картофельный с бобовыми	250	овощи свежие	27,75	22,5	2,3	4,25	15,12	108	0,19	8,67	0,03	0,22	19,2	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												
			хлеб пшеничный	9	9												
			масло растительное	3	3												
379	Кнели из говядины	100	яйцо	4	4	16,4	13	5,6	212	0,07	0,2	0,02	0,5	58	188	24	2,4
			молоко	41	41												
			соус томатный	30	30												
			соль	0,96	0,96												
429	Картофельное пюре	150	картофель	159,5	116	3,15	6,6	16,35	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
			молоко	24	22,5												
			соль	0,96	0,96												
			масло сливочное	6,75	6,75												
115	Икра кабачковая	50	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
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	45	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
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:			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 брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 день		Завтрак														
			творог	186	186												
			крупы, бобовые	12,9	12,9												
			вода или молоко	48	48												
			яйцо	5	5												
313	Запеканка из творога	200	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 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
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	Плоды 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		Обед														
			овощи свежие	110,25	90												
			картофель	26,75	20												
128	Борщ с капустой и картофелем	250	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												
			минтай	131	80												
			хлеб пшеничный	19	19												
			вода	14	14												
			яйцо	4	4												
345	Котлета рыбная	100	масло растительное	4	4	9,73	1,47	6,72	79,1	0,04	0,28	0,01	0,7	24,5	112	16,1	0,42
			соль	0,96	0,96												
			овощи свежие	310,2	250												
			масло сливочное	12	12												
423	Капуста тушеная	200	мука пшеничная	2,4	2,4	7,4	7,2	7,8	126	0,06	34	0,06	1,4	122	110	48	2
			сахар	6	6												
			соль	0,96	0,96												
107	Салат из помидор	50	масло растительное	5	5	0,5	5,1	1,75	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	12	9	0,4
			помидор свежий	54	45,5												
506	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	25	30,5	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
			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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	Завтрак																	
			крупа	30,8	30,8															
			молоко	108	108															
			масло сливочное	5	5			7,16	9,4	28,8	228,4	0,168	1,54	0,064	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															
			изюм	3,00	3															
496	Какао с молоком	200	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															
			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:					19,04	16,04	117,36	690,65	0,33	2,84	0,09	1,5	322,1	464,25	96,5	4,21	
134	Рассольник ленинградский	250	Обед																	
			картофель	90	65															
			крупы, бобовые	5	5			2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92	
			овощи свежие	35,25	30															
			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	8,8	6,1	0,9	0,02	
			цыпленка 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															
			соль	0,8	0,8															
412	Щицель из кур	100	картофель	66	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															
			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	
195	Рагу из овощей	200	изюм	20	32															
			сахар	15	15			0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	10	6	3	0,6		
			яблоки	150	150			0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
			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	
			хлеб ржаной	60	60			3,96	0,72	20,04	104,4	0,106	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
			Итого обед:					30,75	29,96	126,06	897,6	0,53	44,67	0,45	8,51	207,943	442,45	144,12	10,64	
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 граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4 день		Завтрак														
			яйцо	65	65												
			молоко	75	75												
302	Омлет с зел.горошком	180	горошек зеленый	54	34	13,3	15,7	7,2	224	0,106	2,4	0,24	0,53	149,3	250,7	29,3	2,4
			соль	0,96	0,96												
			масло сливочное	10	10												
108	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0,22	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	Плоды 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
	4 день		Обед														
			картофель	33,25	25												
			крупы, бобовые	10	10												
			овощи свежие	62	50	2,12	5,1	14,55	112,5	0,05	9,95	0	2,42	29,25	67	19,5	0,72
154	Суп крестьянский с крупой	250	масло растительное	5	5												
			бульон или вода	212,5	212,5												
			соль	0,96	0,96												
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
			минтай	113	87												
			вода или бульон	25	25												
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	овощи свежие	63	52	13,3	7,2	6,7	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
			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
			соль	1	1												
			масло сливочное	6,75	6,75												
106	Овощи натуральные	50	Огурец соленый	52,5	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
494	Чай с сахаром	200	Чай заварка	0,5	0,5	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	V1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	5 День		Завтрак																		
410	Фрикадельки из кур	100	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																
495	Чай с молоком	200	молоко	50	50	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4				
			сахар	15	15																
			печенье	40	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	1,4	11,6	0,61	11	35,75	7,7	0,61			
108	Хлеб пшеничный	55	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																
377	Картофельная запеканка с мясом	200	говядина б/к	125	112																
			картофель	220	165																
			масло сливочное	10	10	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	58	3,5				
			яйцо	1/10шт	4																
			сухари	3	3																
			соль	0,96	0,96																
22	Салат из свежих помидор	50	масло растительное	5	5	0,5	0,55	1,75	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	12	9	0,4				
			помидоры свежие	54	45,5																
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				
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	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:						53,15	37,91	95,77	994,4	0,64	25,87	0,16	4,93	401,25	836,55	192,8	8,5				
ИТОГО:						79,03	63,97	189,84	1705,05	0,91	39,44	0,25	10,39	642,85	1180,05	268,75	12,6				

№ 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
	6 день		Завтрак														
			крупы, бобовые	45	45												
258	Каша пшеничная вязкая	180	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												
			соль	1,1	1,1												
90	Бутерброд с сыром	50	сыр	27	25	7,4	10,5	11	170	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
			масло сливочное	5	5												
			хлеб пшеничный	20	20												
500	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	кофейный напиток	5	5	2,9	2	20,9	113	0,02	0,44	0,01	0	143	96	14	0,88
			молоко сгущенное с/с	40	40												
112	Плоды свежие	150	апельсин	150	150	0,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45
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:			22,03	25,94	98,39	728,75	0,34	91,9	0,17	1,32	524	495,05	106,8	3,575
	6 день		Обед														
			макаронные изделия	20	20												
			картофель	66,75	50												
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	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												
423	Калуста тушеная	200	масло сливочное	9	9	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
			мука пшеничная	2,4	2,4												
			сахар	6	6												
			соль	0,96	0,96												
			треска	127	80												
			хлеб пшеничный	19	19												
345	Котлеты, биточки рыбные	100	молоко	14	14	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
			яйцо	0,15шт	5												
			соль	0,96	0,96												
			масло сливочное	2	2												
106	Овощи натуральные	40	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
494	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка	50	50	0,1	0	20,2	80,9	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
			лимон	8	7												
			сахар	20	20												
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	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	0,96	24,5	110,6	32,9	2,34
			Итого обед:			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:			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												
106	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 соленые	50	опорцы соленые	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
395	10 день Сосиски, сардельки, колбаса отварные	70	Завтрак 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	6,67	5,75	9,2	115	0,092	1,61	0,046	0	276	207	32,2	0,23
108	Хлеб пшеничный	55	кефир	236	230	4,18	0,44	27,06	129,25	0,061	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61
	Итого завтрак:		хлеб пшеничный	55	55	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 строгановски	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	Макаронны 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	Фрукты свежие	200	масло сливочное	12	12	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	26,2	2,34
518	Сок яблочный	210	яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
108	Хлеб пшеничный	55	сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94
109	Хлеб ржаной	60	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 обед:		хлеб ржаной	60	60	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 зимне-весенний период года												
№	Продукты	Фактически		Норматив на 10 дней	Норматив на 10 дней (55%)		Разница в гр.		Разница в %			
		Брутто	Нетто		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 зимне-весенний 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

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 11-18 лет на зимне-весенней период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	764,95	28,20	824,25	30,38	2713
2 день	970,85	35,79	680,9	25,10	2713
3 день	690,65	25,46	897,6	33,09	2713
4 день	710,45	26,19	787,35	29,02	2713
5 день	710,65	26,19	994,4	36,65	2713
6 день	728,75	26,86	650,8	23,99	2713
7 день	736,2	27,14	953,09	35,13	2713
8 день	629,4	23,20	837,2	30,86	2713
9 день	461,85	17,02	1096,55	40,42	2713
10 день	617,5	22,76	1109,75	40,90	2713
среднее	702,13	25,88	883,19	32,55	2713