

Утверждено

Генеральный директор

ООО "Регент-школьное питание"

Урвачев Д.Н.



" _____ 20 ____ г.

Согласовано

Директор

ГБУКО "Школа интернат №1"

Н.Ю. Андреева



" _____ 20 ____ г.

**Примерное двухнтельное меню
ООО "Регент-школьное питание"
для обучающихся 12 лет и старше на 2022-2023 учебный год**

Калининград 2022 г

Осенне-зимний период														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда, рецептурный номер блюда (РН)	МЕНЮ на 1 день* 12 лет и старше												
		Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/250	8.5	11.3	50.5	354	0.19	0.89	0.07		84.09	212.61	9.59	2.56
1	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	20/15/10	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
382	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	3.8	3.2	26.2	149	0.04	1.30	0.02		122.60	116.20	21.64	0.66
4	Хлеб пшеничный	1/60	4.5	0.8	20.4	107	0.14				18.50	119.90	34.10	2.31
	Итого завтрак:		22.51	26.42	107.28	774.00	0.38	2.29	0.11	0.00	357.19	519.18	71.86	5.68
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом (РН№ 406)	1/100	6.44	8.00	46.58	284.00	0.01	0.14	0.01	0.09	2.60	7.55	0.96	0.17
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
348	Сок (РН№389)	1/200	0.2	0.1	24.7	100	0.01	1.55		0.09	6.40	7.45	1.35	0.48
	Итого Полдник:		8.0	8.4	83.2	439	0.05	1.69	0.01	0.18	30.25	33.75	2.31	3.28
Обед														
46	Салат (овощ порц.) (РН № 21)	1/100	0.9	7.1	2.8	78	0.20	9.68	0.13	0.11	36.22	20.74	11.43	0.57
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной (РН №	1/250	8.6	8.1	12.0	155								
251	Поджарка мясная или куриная с овощами	1/100	5.9	26.1	1.8	266	0.15	1.11	0.02	0.40	8.62	68.47	11.14	1.27
	Пюре картофельное (РН № 312)	1/180	2.1	2.7	13.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.09	56.35	20.03	0.81
312	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
343	Компот	1/200	0.1	0.1	21.9	89	0.01	2.05	0.01	0.12	3.60	2.20	1.80	0.45
	Итого обед:		26.5	45.6	98.6	910	0.66	19.76	0.18	0.72	124.03	340.76	103.90	6.77
Ужин														
16	Салат (овощ порц.) (РН№ 47)	1/100	0.6	0.1	1.3	8	0.04	8.00	0.04	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
228	Суфле из рыбы (РН№ 284)	1/100	15.2	7.9	5.0	102	0.70	1.82	0.02	0.18	45.55	124.92	26.73	0.84
309	Макаронны отварные с маслом (РН№ 309)	1/180	5.3	27.4	34.5	198			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	1.1	27.8	143	0.15				24.75	163.50	46.50	3.15
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.8	18.8	78.0									0.83
	Итого ужин:		33.0	56.1	174.8	592	1.02	9.82	0.16	0.26	637.73	407.29	113.19	7.15
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	180	1.00	1.00	24.50	110.00	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Кондитерское изделие	1/20	5.91	4.62	10.10	106.00								
	Итого второй ужин:		1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого за день:		90.99	137.59	488.38	2,824.60	2.18	58.56	0.53	2.66	1,189.20	1,328	313.76	28.38

МЕНЮ на 2 день 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом (РН№ 218)	1/250/10	14.7	3.3	16.6	205								
243	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	1/45	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	1/65	4.5	0.8	20.35	107	0.14				18.15	119.9	34.1	2.31
	Итого завтрак:		26.3	16.1	49.4	580	0.16	0.49	0.02	0.00	193.35	97.47	15.13	2.57
Полдник														
	Кондитерское изделие	1/15	7.50	13.20	21.00	177.00								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/150	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
376	Чай с молоком	1/200	0.2	0.1	20.0	81		0.10			5.35	8.24	4.40	0.83
	Итого Полдник:		9.1	13.6	52.9	313	0.03	0.10	0.00	0.00	26.60	26.99	4.40	3.46
Обед														
54	Салат (овощ порц.) (РН№ 70)	1/100	1.1	4.5	8.3	74	0.02	7.60	0.01	0.08	42.87	32.68	17.60	1.18
102	Суп картофельный с горохом на бульоне (РН№ 102)	1/250	6.8	5.0	22.0	160	0.21	6.60	0.56	0.14	40.41	92.42	37.89	2.21
247	Голубцы ленивые в томатном соусом(РН№ 315)	1/180	8.7	22.3	26.7	342	0.17	25.42	0.56	0.20	70.62	126.80	41.36	2.09
348	Сок (РН№389)	1/200	0.2	0.1	24.7	100	0.01	1.55		0.09	6.40	7.45	1.35	0.48
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
	Итого обед:		25.9	33.4	128.4	912	0.64	41.17	1.13	0.51	194.80	452.35	157.70	9.63
Ужин														
24	Салат (овощ порц.) (РН№ 52)	1/100	1.4	10.0	7.3	125	0.03	15.28	0.67	0.28	24.36	24.24	13.50	0.72
259	Жаркое по-домашнему (РН№ 259)	1/250	2.7	16.5	12.9	213	0.18	18.77	0.07	3.02	397.00	67.50	24.39	0.90
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00		1.57
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.2	0.1	20.0	81								
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	1/50/10	6.2	8.9	27.8	215	0.17		0.05		26.55	166.10	46.54	3.16
	Итого ужин:		15.5	36.3	96.1	773	0.53	34.05	0.79	3.30	465.91	341.84		6.35
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1 / 185	2.8	0.8	23.8	115	0.05				42.50	37.50		5.25
338	Кефир или питьевой йогурт	1/180	1.00	1.00	24.50	110.00	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого второй ужин:		3.8	1.8	48.3	225.0	0.1	25.0	0.1	1.5	82.5	65.0	22.5	10.8
	Итого за день:		80.47	101.15	375.03	2,802.60	1.48	100.81	2.01	5.31	963.16	983.7	199.73	32.76

МЕНЮ на 3 день 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша молочно манная с маслом (РН№ 181)	1/250	6.9	12.1	47.49	354	0.10	1.48	0.08		145.82	135.17	22.30	0.43
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3.2	2.3	23.9	129	0.03	0.52	0.01		113.43	78.30	16.97	0.14
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/45	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
ПР	Хлеб пшеничный	1/65	4.5	0.8	20.4	107	0.14				18.50	119.90	34.10	2.31
	Итого завтрак:		20.4	26.3	54.4	754	0.28	2.10	0.11	0.00	409.75	403.84	79.90	3.03
Полдник														
410	Булочка сдобная	1/100	6.48	8.12	41.65	265.00	0.09	18.25	0.17	9.00	35.33	64.36	16.20	0.99
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
338	Кефир или питьевой йогурт	1/150	1.00	1.00	24.50	110.00	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого Полдник:		8.9	9.5	78.1	430	0.19	43.25	0.24	10.50	96.58	110.61	38.70	9.12
Обед														
15	Салат(овощ порц) (РН№ 47)	1/100	0.6	0.0	1.0	6	0.01	9.60			15.36	9.92	5.12	0.19
97	Суп картофельный с крупой (РН№86)	1/250	3.0	3.1	18.4	113	0.09	10.40	0.57	0.19	25.97	73.74	29.48	1.15
228	Котлета рыбная (РН№234)	1/100	14.7	5.1	6.5	130	0.09	1.78	0.02	0.02	67.48	184.63	28.94	0.72
128	Картофельное пюре с маслом (РН№ 312)	1/180	4.2	9.2	35.0	240								
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	96	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	1.57	1.24
350	Сок	1/200			18.2	73					0.35			0.01
	Итого обед:		31.5	18.9	125.8	797	0.45	21.78	0.59	0.21	143.66	461.29	96.11	5.41
Ужин														
5	Салат(овощ порц) (РН№ 52)	1/100	0.6	0.1	2.4	13	0.03	8.00	0.05	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
282	Печень, тушёная с овощами (РН№439)	1/100	18.98	15.07	7.54	242.00	0.33	31.35	7.82	0.08	34.68	335.51	26.42	7.33
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№309)	1/180	5.3	27.4	34.5	198			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб пшеничный с маслом	1/50/10	4.1	0.7	18.5	96	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	1.57	1.24
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200		12.0										
	Итого ужин:		34.0	56.1	91.2	688	0.62	39.35	7.97	0.16	618.61	563.38	70.45	11.43
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого второй ужин:		2.8	0.8	23.8	109	0.05	0.00	0.00	0.00	42.50	37.50	0.00	5.25
	Итого за день:		97.5	111.6	373.2	2778	1.58	106.48	8.91	10.87	1311.10	1576.62	285.16	34.24

МЕНЮ на 4 день 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка творожная с маслом (РН№ 188)	1/250/10	5.6	7.6	25.9	205	0.01	0.02	0.02		15.14	10.44	1.39	0.03
379	Кофейный напиток с молоком(РН№ 379)	1/200	3.24	2.32	23.87	129.00	0.03	0.52	0.01		133.43	78.30	16.97	0.14
1	Бутерброд с сыром маслом (РН№ 3)	1/45	5.71	11.11	10.19	164.00	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/65	4.51	0.77	20.35	107.00	0.14				18.15	119.90	34.10	2.31
	Итого завтрак:		19.01	21.77	80.31	605.00	0.19	0.64	0.05	0.00	298.72	279.11	58.99	2.48
Полдник														
3	Печенье	1/15	5.91	4.62	10.10	106.00								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/150	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
377	Молоко кипячёное	1/200		12.00										
	Итого Полдник:		7.31	17.00	22.00	160.60	0.03	0.00	0.00	0.00	21.25	18.75	0.00	2.63
Обед														
24	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/100	0.6	4.3	3.0	53	0.03	5.34	0.29	0.2	15.61	23.76	11.41	0.61
101	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	1/250	5.6	6.9	22.6	175	0.11	8.80	0.56	0.18	44.97	124.93	34.23	1.31
260	Гуляш мясной или куриный с овощами (РН№ 260)	1/100	8.3	16.7	3.3	197	0.20	0.91		0.03	24.37	82.98	13.64	1.53
304	Рис отварной с маслом (РН№ 304)	1/180	2.4	3.8	23.4	137								
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	96	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	28.50	1.57
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	Итого обед:		26.7	33.2	117.7	875	0.57	15.05	0.85	0.21	119.45	424.67	118.78	7.12
Ужин														
136	Рагу овощное (РН№ 289)	1/200	14.7	52.2	12.6	579	0.31	40.22	0.22	0.21	100.97	178.1	48.69	4.31
209	Биточки куриные (РН№ 294)	1/100	5.1	4.6	0.3	63	0.03		0.10	0.80	22.00	76.80	4.80	1.00
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	28.50	1.57
377	Чай с сахаром (РН№ 376), фрукты свежие	1/200/15	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого ужин:		31.0	66.4	84.1	1057	0.64	43.05	0.32	0.81	181.70	331.30	81.79	10.40
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/185	2.8	0.8	23.8	115	0.05				42.50	37.50		5.25
338	Кефир или питьевой йогурт	1/180	1.00	1.00	24.50	110.00	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого второй ужин:		3.8	1.8	48.3	225.0	0.1	25.0	0.1	1.5	82.5	65.0	22.5	10.8
	Итого за день:		87.8	140.2	352.4	2923	1.55	83.74	1.29	2.52	703.62	1118.83	282.06	33.38

МЕНЮ на 5 день 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша молочная пшеничная с маслом (РН№ 173)	1/250	6.0	8.4	36.4	354	0.11	0.30	0.04		111.27	187.94	28.47	0.90
382	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	3.8	3.2	26.2	149	0.04	1.30	0.02		122.60	116.20	21.64	0.90
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/45	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/65	4.5	0.8	20.4	107	0.14				18.15	119.90	34.10	2.31
	Итого завтрак:		20.0	23.5	93.1	774	0.30	1.70	0.06	0.00	384.02	494.51	90.74	4.26
Полдник														
3	Печенье	1/15	5.91	4.62	10.10	106.00								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/150	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	Итого Полдник:		8.1	5.0	40.8	239	0.03	0.00	0.00	0.00	21.25	18.75	0.00	2.63
Обед														
67	Салат из свеклы с сельдью (РН№ 69)	1/100	4.1	8.8	3.6	110	0.02	4.00	0.04	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
96	Рассольник петербургский со сметаной (РН№ 96)	1/250	2.3	5.6	15.7	150		0.01	0.01		3.79	2.61	0.35	0.01
268	Котлета мясная или куриная с соусом. (РН№ 268)	1/100	7.6	7.7	5.6	168								
259	Картофель с овощами (РН№ 126)	1/180	3.0	5.6	15.1	123	0.08	17.11	0.82	0.22	55.78	61.58	27.61	1.63
	Компот	1/200			18.2	73					0.35			0.01
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	28.50	2.10
	Итого обед:		26.0	29.3	104.9	858	0.35	21.12	0.83	0.38	115.34	277.51	97.55	6.31
Ужин														
29	Салат овощной (РН№ 70)	1/100	0.9	4.9	4.6	66								
229	Рыба в овощах (РН№ 229)	1/100	13.9	6.7	3.3	129	0.09	1.56	0.55	0.08	41.57	168.68	28.74	0.76
304	Гречка отварная с маслом (РН№ 302)	1/180	4.3	4.5	20.4	139	0.11		0.01		23.32	94.46	63.61	2.24
4	Хлеб ржаной	1/60	3.3	0.6	29.7	138	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
377	Чай с сахаром(РН№376)	1/200/15	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого ужин:		28.7	25.5	101.0	748	0.41	4.39	0.56	0.63	119.42	497.24	155.84	6.52
Второй ужин														
ПР	Кефир или питьевой йогурт	1/200	1.33	1.33	32.67	146.67	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33
	Итого второй ужин:		1.3	1.3	32.7	146.67	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33
	Итого за день:		84.2	84.6	372.4	2765	1.18	60.54	1.54	3.01	693.36	1324.68	374.13	27.05
Меню на 6 день 12 лет и старше														
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

рецип	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийная ценность, ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/250	8.6	11.0	54.1	354	0.31	0.96	0.05	0.77	146.70	220.75	44.22	2.37
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 379)	1/45	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/65	4.8	0.6	29.1	141	0.06			0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
	Итого завтрак:		22.4	25.4	109.3	760	0.58	2.36	0.09	1.55	418.28	433.42	84.55	3.31
Полдник														
750	Булочка сдобная (РН№ 406)	1/100	7.50	13.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
389	Кефир или йогурт питьевой	1/150	0.8		18.8	78								
	Итого Полдник:		9.7	13.6	51.7	310	0.24	0.00	0.00	2.50	39.85	85.05	25.20	4.83
Обед														
46	Салат овощной (РН№ 52)	1/100	3.1	6.4	23.7	164	0.14	5.75		2.92	19.31	39.10	25.23	1.19
88	Щи из свежей капусты со сметаной (РН№ 88)	1/250	1.8	5.0	7.9	90	0.10	15.78		2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
251	Поджарка мясная или куриная с овощами (РН№ 251)	1/100	13.3	10.8	2.9	162	0.12	0.35	0.03	0.48	29.52	76.93	14.06	0.61
312	Пюре картофельное (РН№ 312)	1/180	2.1	2.7	13.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.09	56.35	20.03	0.81
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Сок(РН№379)	1/200			18.2	73		0.02			0.35			0.01
	Итого обед:		26.5	26.0	104.3	762	0.57	28.82	0.05	6.20	165.22	372.78	122.45	6.79
Ужин														
16	Салат овощной (РН№ 21)	1/100	0.7	0.3	2.0	12	0.06	4.89	0.00	0.10	16.95	29.92	13.96	0.50
228	Суфле из рыбы (РН№ 284)	1/100	15.2	7.9	5.0	152	0.07	1.82	0.02	0.18	45.55	174.92	26.73	0.84
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№ 309)	1/180	5.3	27.4	34.5	198			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб ржаной	1/60	3.3	0.6	29.7	138	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
376	Чай с сахаром(РН№376)	1/200	0.5	0.1	34.0	141	0.04	12.00		0.10	23.00	11.50	7.60	0.24
	Итого ужин:		31.1	45.2	133.1	855	0.38	18.71	0.12	0.92	656.86	447.31	109.64	4.78
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого второй ужин:		2.8	0.8	23.8	109	0.05	0.00	0.00	0.00	42.50	37.50	0.00	5.25
	Итого за день:		92.4	110.9	422.2	2795	1.81	49.89	0.26	11.17	1322.71	1376.06	341.84	24.95

МЕНЮ на 7 день 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Масса	Питательная ценность, г	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	--------------------	-------	-------------------------	------------	--------------	--------------------------

реп.		порции, г	Питательная ценность,				Энергетическая ценность,	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории									
Завтрак															
222	Пудинг творожный с маслом (РН№ 222)	1/250	30.1	13.5	87.8	634									
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11	
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/45	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15	0.02	
4	Хлеб пшеничный	1/65	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Итого завтрак:		38.8	25.7	130.3	949	0.04	0.41	0.01	132.26	118.27	50.93	15.35	0.24	
Полдник															
3	Кондитерское изделие	1/20	7.50	13.20	21.0	106.00									
389	Кефир или йогурт питьевой	1/180	0.9	0.0	22.5	94									
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/150	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63	
	Итого Полдник:		7.5	0.0	0.0	106	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед															
16	Салат из овощей (РН№ 47)	1/100	1.4	6.0	6.3	85	0.06	5.95	0.00	2.72	30.72	39.50	18.62	1.07	
101	Суп рыбный (РН№ 101)	1/250	1.6	5.0	9.1	95	0.12	10.38		2.30	34.85	49.28	20.75	0.78	
250	Мясо по-строгановски (РН№ 250)	1/100	13.6	19.2	4.3	245	0.05	1.12	0.04	0.04	37.00	124.44	15.90	1.88	
304	Гречка отварной с маслом сливочным (РН№302)	1/180	3.30	5.80	15.20	177.00	0.00	7.10	0.30	0.00	94.00	112.00	39.00	1.60	
4	Хлеб пшеничный	1/50	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
4	Хлеб ржаной	1/60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24	
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78									
	Итого обед:		24.5	36.7	83.1	819	0.29	24.55	0.34	5.68	210.37	385.02	110.87	6.79	
Ужин															
259	Рагу овощное (РН№ 289)	1/250	23.4	25.8	0.4	327	0.19	2.35		0.75	42.00	125.25	15.21	1.43	
234	Биточки рыбные (РН№ 234)	1/100	12.1	10.1	7.2	168									
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16	
4	Хлеб ржаной	1/60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24	
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36	
	Итого ужин:		44.0	45.2	70.4	863	0.38	5.18	0.00	1.12	91.93	338.15	73.70	6.19	
Второй ужин															
ПР	Кефир или питьевой йогурт	1/200	1.33	1.33	32.67	146.67	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33	
	Итого второй ужин:		1.3	1.3	32.7	147	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33	
	Итого за день:		116.1	108.9	316.5	2884	0.81	63.47	0.44	141.06	473.90	810.76	229.92	20.55	

МЕНЮ на 8 день 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/250/10	7.7	13.0	42.8	354	0.26	1.30	0.07		150.28	246.16	65.08	179.00
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/45	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/65	3.0	0.8	18.3	82	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
	Итого завтрак:		17.8	25.8	93.9	704	0.42	1.79	0.10	0.00	340.98	454.13	106.11	180.46
Полдник														
1	Кондитерское изделие	1/20	7.50	13.20	21.00	100.70								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/150	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
389	Кефир или йогурт питьевой	1/180	0.9	0.0	22.5	94								
	Итого Полдник:		9.8	13.6	55.4	249	0.03	0.00	0.00	0.00	21.25	18.75	0.00	2.63
Обед														
67	Винегрет овощной с сельдью (РН№ 67)	1/100	4.1	8.8	3.6	141	0.02	4.00	0.44	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
103	Суп вермишелевый с картофелем (РН№ 103)	1/250	2.4	4.8	17.6	123	0.08	6.60	0.55	0.16	31.13	53.36	21.53	1.90
28	Котлета из печени (РН№ 282)	1/130	8.8	15.1	3.2	168								
125	Картофель отварной с овощами и маслом (РН№ 126)	1/180	1.6	3.5	15.0	190								
4	Хлеб пшеничный	1/50	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	1/60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
349	Сок(РН№389)	1/200	0.7	0.1	32.0	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
	Итого обед:		21.4	32.8	85.9	894	0.18	11.40	0.99	1.14	71.69	179.48	81.22	4.78
Ужин														
6	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/100	0.48	0.16	3.36	16.00	0.05	20.00	0.96	0.32	11.20	20.80	16.00	0.72
266	Плов (РН№ 265)	1/250	16.69	21.80	38.41	417.00	0.12	2.63	1.38	0.11	23.60	203.24	45.58	2.21
377	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.10	0.00	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
4	Хлеб ржаной	1/60	3.30	0.60	29.70	138.00	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.20	8.85	27.85	214.00	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
	Итого ужин:		26.8	31.4	114.5	847.0	0.4	25.5	2.3	1.0	89.3	458.1	125.1	6.5
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого второй ужин:		2.8	0.8	23.8	109	0.05	0.00	0.00	0.00	42.50	37.50	0.00	5.25
	Итого за день:		78.6	104.3	373.5	2803.1	1.1	38.7	3.4	2.1	565.8	1148.0	312.4	199.6

МЕНЮ на 9 день 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														

379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/45	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/65	3.0	0.8	18.3	82	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
	Итого завтрак:		17.8	25.2	82.1	701	0.35	1.40	0.04	0.00	273.28	270.97	46.43	1.59
Полдник														
1	Кондитерское изделие	1/20	7.50	13.20	21.00	100.70								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/150	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
389	Кефир или йогурт питьевой	1/180	0.9	0.0	22.5	94								
	Итого Полдник:		9.8	13.6	55.4	249	0.03	0.00	0.00	0.00	21.25	18.75	0.00	2.63
Обед														
67	Салат из овощей (РН№ 21)	1/100	4.1	8.8	3.6	110	0.02	4.00	0.44	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
99	Свекольник со сметаной (РН№ 83)	1/250	4.4	8.1	16.5	205	0.09	17.17	0.94	0.18	54.14	83.05	31.00	2.12
234	Биточки куриные или мясные (РН№ 294)	1/100	12.1	10.1	7.2	176								
312	Пюре картофельное с маслом (РН№ 312)	1/180	2.1	2.7	13.4	160	0.07	6.92	0.02	0.09	41.90	56.35	20.03	0.81
349	Сок(РН№389)	1/200	0.7	0.1	32.0	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
4	Хлеб пшеничный	50	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого обед:		27.1	30.4	102.2	923	0.26	28.89	1.40	1.25	136.60	265.52	110.72	5.81
Ужин														
209	Яйцо вареное (РН№ 209)	1/40	5.08	4.60	0.28	90.00	0.03		0.10	0.80	22.00	76.80	4.80	0.19
136	Капуста тушеная с мясом (РН№ 139)	1/250	17.63	62.59	15.12	695.00	0.38	48.27	0.27	0.26	121.17	213.72	58.43	5.18
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/60	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	1/60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	5.8	5.0	9.6	107		0.00		0.01	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого ужин:		8.0	5.4	29.4	199	0.04	0.00	0.00	0.37	249.20	222.40	38.00	1.44
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого второй ужин:		1.00	1	24.50	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого за день:		63.7	75.7	293.6	2182	0.75	55.29	1.51	3.12	720.33	805.14	217.65	16.97