



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32

Григорьев
25.01.2021

Утверждаю
Генеральный директор ЗАО Контакт»

Г.М. Марченко



Перспективное 12- дневное меню

Школьники 12-18 лет

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белк	Жир	Углев	Энергетиче ская ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г		В1, мг	В2, мг	С мг	А мг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак																
ТТК	Сосиска отварная или колбаса отварная	50	5.47	10.6	05	131	00	011	00	00	00	7.1	51.3	036	00	152.6
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	9.0	8.0	43.5	296.3	025	0.1	00	0.14	2.57	12.6	82.91	31.3	1.03	68
	Сыр порциями	20	5.04	3.7	00	42	00	0.105	0.24	0.085	00	144.15	00	7.5	0.17	17.4
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	02	-	16	65	00	0.075	11.52	00		8.05	9.785	5.24	0.9	36.66
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.8	08	37.8	145.7	0.1	0.01	00	00	0.68	32	156	30.6	2.4	1.25
	Итого	-	22.5	23.1	97.8	680	0.35	0.41	11.76	0.225	3.25	203.9	300.0	75.0	4.5	275.91
Обед																
ТТК	Кукуруза в зернах консервированная	40	044	-	3.7	8.7	0.002	0.01	1.16	0.142		1.4	13.58	0.025	0.1	0.13
ТТК	Суп картофельный с бобовыми	250	5.08	6.75	13.85	145	0.18	0.2	3.46	0.09	1.02	120.17	136.7	32.24	1.39	140
ТТК	Мясо отварное для первого блюда	6	1.2	02	-	6.51	0.01	0.16	0.04	00	00	1.26	25.78	2.59	0.3	31.6
ТТК	Пельмени мясные отварные с маслом	160	19.18	23.53	46.4	393.79	00	00	00	00	00	1.47	27.0	23.145		48.15
ТТК	Компот из кураги	200	016	-	21.6	87	0.02	0.19	9.5	00	00	133.6	24.9	21	0.7	200.12
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3.9	1.12	38.7	196.3	0.1		003	0.013	0.82	45.6	156	21	2.88	00
	Хлеб ржанопшеничный	72	2.7	06	9.76	114.7	0.18	00	20.3	0.07	2.71	116.5	36	5.0	0.93	00
	Итого	-	32.66	32.2	134	952	0.49	0.56	31.94	0.315	4.55	420.0	420.0	105	6.3	420
Полдник	Бифилайф	200	3.3	2.5	3.5	98	0.06	0.12	1.4	0.08	0.4	87.94	98.0	5.83	0.22	41
ТТК	Булочка домашняя	75	4.75	6.78	25.8	122	0.06	0.02	00	00	0.9	9.16	00	6.17	0.5	48
	Фрукт	150	04	-	9	52	0.02	0.02	5.6	0.01	00	22.9	22.0	18,	1.08	31
	Итого	-	9	9.2	38.3	272	0.14	0.16	7.0	0.09	1.3	120.0	120.0	30	1.8	120
	Всего	-	64.16	64.5	270.1	1904	0.98	1.13	50.7	0.63	9.1	743.9	840.0	210.0	12.6	815.91

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак																
ТТК	Запеканка из творога с морковью	200	17,86	21,02	31,53	473,33	0,23	0,31	16,75	0,205	2,54	204,73	111,46	42,15	3,22	212,37
		15	2,2	1,34	17,98	21,62	0,004	0,01	0,1	0,01	0,03	9,27	7,65	1,35	0,02	12,28
		200	02	00	16	65	0,02	0,07	0,65	0,01		60,4	45	7,0	0,09	73,6
		40	2,24	064	30,24	116,56	0,1	0,01			0,68	25,6	135,89	24,5	1,17	1,25
			22,5	23,	95,75	676,51	0,35	0,4	17,5	0,225	3,25	300	300	75	4,5	300
Обед																
ТТК	Овощи соленные порциями/огурец/	25	06	00	2,8	7	0,02	0,03	3,77	0,125		31,48	34,31	13,08	0,25	36,72
ТТК	Суп домашняя с птицей	250/10	7	7	19,32	151,9	0,05	0,06	1,22	0,05	0,42	27,4	17,59	12,81	0,37	129,8
ТТК	Овощи тушеные с мясом	200	18,44	24,9	42,26	415,9	0,13	0,45	2,91	0,04	0,6	187,12	146,53	27,74	1,78	126,68
	Сок	200	01	-	21,86	101	0,03	0,01	08	00	00	18,6	29,57	9,66	0,32	125,3
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	1,0	38	161,5	0,1	0,01	00	0,02	0,82	38,9	156	36,72	2,88	1,5
	Хлеб ржанопшеничный	72	2,7	06	9,76	114,7	0,18		20,3	0,07	2,71	116,5	36	5,0	0,7	00
	Итого	-	32,2	33,5	134	952	0,51	0,56	28,2	0305	4,55	420	420	105	6,3	420
Полдник																
	Фрукт	150	04	-	11,8	52	0,04	0,02	2,62			15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
	Молоко	400	3,3	2,5	3,5	98	0,05	0,09	3,25	0,04	0,3	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
	Булочка творожная	75	5,3	6,7	23	122	0,05	0,05	1,13	0,05	1,0	22,43	12,49	10,63	0,9	36,6
	Итого		9	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7	0,09	1,3	120	120	30	1,8	120
	Всего	-	63,7	65,8	268,1	1900,5	1,0	1,12	52,7	0,6	9,1	840	840	210	12,6	840

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/р	Наименование	Вых од	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1 мг	, В2 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe мг	К, мг
Третий день																
Завтрак	ТТК	100	14,5	16,4	15,22	275,7	0,108	0,12	3,53	0,09	2,03	250,7	57,64	8,97	0,163	0,36
	ТТК	180	5,4	4,6	25,55	176,1	0,132	0,114	00	0,135	0,54	9,25	90,74	26,7	0,967	273,14
	ТТК	25	0,6	1,2	1,18	17,5	0,01	0,055	13,87	00	0,00	12,77	7,49	4,33	0,11	00
	ТТК	200	0,2	-	16	65		0,1	0,1	00	00	5,25	8,24	4,4	0,86	25,25
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01		00	0,68	32	135,89	30,6	2,4	1,25
	Итого	-	23,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	0,225	3,25	300	300	75	4,5	300
Обед																
ТТК	Овощи натуральные свежие порциями/помидор/	25	06	00	3	7	0,003	0,017	0,16	0,11	00	1,53	30,1	2,4	0,5	0,145
ТТК	Рассольник со сметаной	250	6,83	7,9	17,51	181,19	0,047	0,25	2,4	0,075	1,16	60,94	85,13	38,5	1,38	136,47
ТТК	Птица “Золотистая”	100	12,91	12,44	8,51	212,9		00	0,012	00	00	46,96	112,77	19,89	1,52	81,14
ТТК	Картофельное пюре с маслом	180	5,08	10,38	27,2	174	0,16	0,182	0,84	0,04	00	57,07	00	00	0,2	00
2005г/349 Москва	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	-	30,22	116,5	00	0,11	0,8	0,02	00	105	00	18,21	0,5	201
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01	00	0,07	0,68	32	156	21,0	1,5	1,25
	Хлеб ржанопшеничный	72	2,7	06	9,76	114,7	0,18	00	20,3	00	2,71	116,5	36	5	0,7	00
	Итого	-	31,6	32,12	134	952	0,49	0,56	24,5	0,315	4,55	420	420	105	6,3	420
Полдник																
	Кефир	200	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,14	1,4	00	0,4	87,94	98	5,83	0,22	41
ТТК	Рулет с сыром	75	4,75	6,78	25,8	122	0,06	0,03	00	0,08	0,9	9,16	00	6,17	1,08	48
	Фрукт	150	04	-	9	52	0,02	0,02	5,6	0,01	00	22,9	22	18	0,5	31
	Итого	-	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7	0,09	1,3	120	110	30	1,8	120
	Всего	-	64,7	64,3	268,1	1904	0,98	1,12	49	630	9,1	840	840	210	12,6	840

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А мг	Е мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
Завтрак																
ТТК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	11,72	16,36	44,51	431,44	013	026	3,0	0165	2,47	104,9	77,8	33,5	3,02	201,95
	Сыр порциями	20	5,04	3,7	00	42	0,01	0,06	0,32	0,05	0,1	109,1	41,31	10	0,22	23,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,5	21	90	0,02	0,07	0,65	0,01	00	60,4	45	7	0,09	73,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,24	0,64	30,24	116,56	0,1	0,01	00	00	0,68	25,6	135,89	24,5	1,17	1,25
	Итого	-	22,5	23,2	95,75	680	0,35	0,4	4	0,225	3,25	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Обед																
ТТК	Салат “Здоровье”	100	08	5	4	68	0,03	0,03	1,55	0,09	0,33	62,05	27,3	15,42	0,25	65,3
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,9	4,7	18,97	190	0,09	0,16	0,06	0,022	0,43	79,75	101,09	26,5	1,2	141,22
ТТК	Азу	200	20,1	21,2	41,92	322,1	0,09	0,99	2,29	00	0,4	70,8	96,86	25,48	1,67	182,12
2005г./388 Москва	Напиток из плодов шиповника	200	04	-	21,6	117	00	00	14,3	0,12	00	58,9	2,75	2,0	0,08	30,11
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	140,2	0,1	0,01	00	0,013	0,68	32,0	156	30,6	2,4	1,25
	Хлеб ржано-пшеничный	72	2,7	06	9,76	114,7	0,18	00	20,3	0,07	2,71	116,5	36	5,0	0,7	00
	Итого	-	31,7	32,3	134,05	952	0,49	0,56	38	0,315	4,55	420,0	420,0	105	6,3	420
Полдник																
	Фрукт	150	04	-	9	52	0,05	0,07	3,4	00	00	52	32	3,1	0,2	44,4
	Сок	200	01	-	10,4	87	0,03	0,04	3,6	00	0,4	28	25	16	0,6	20,6
	Печенье	100	8,5	9,2	18,9	132	0,06	0,05	00	0,09	0,9	40	60	10,9	1	54,93
	Итого	-	9	9,2	38,3	271	0,14	0,16	7	0,09	1,3	120	120	30	1,8	120
	Всего	-	63,2	64,7	268,1	1904	0,98	1,12	49	0,63	9,1	840	840	219	12,6	840

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ р/р	Наименование	Вых	Белки	Жиры	Углев	Энергетич	Витамины					Минеральные вещества					
		од			оды	еская	В1,	В2,	С,	А	Е	Са,	Р,	Mg,	Fe,	К,	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак																	
ТТК	Пятый день	Омлет натуральный с маслом	200	18.8	21.18	9.1	377.3	0237	038	3.87	021	2.57	260.7 5	125.26	32.38	084	260.75
			25	1,7	1,02	48,03	92	0,013	0,005	00	0,002	00	2,0	10,6	1,5	00	12
			200	02		06	65		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,86	25,75
			50	2..8	08	37.8	145.7	0.1	0,01	003	0,02	0,82	38,9	156,0	36,72	2,88	1,5
			23,5	23	95,8	680	0,35	0,4	4	0,225	3,25	300,0	331,3	75,0	5,41	300	
Обед																	
ТТК	Овощи натуральные свежие(помидор)	20	05	-	2.8	6	0,015	0,01	4.3	0,129	00	3,5	6,5	5,0	0,23	32,5	
ТТК	Борщ “Сибирский” со сметаной	250	4,9	4,7	18,97	190	0,07	0,06	6.1	0,03	00	103,6	72,05	8,3	0,57	194,47	
ТТК	Биточки мясные	100	14,14	11,68	10,4	174,5	0,093	0,37	00	0,084	00	77,07	6,0	10,4	0,78	191,53	
ТТК	Рагу из овощей	180	5,7	14,22	16,37	187,3	0,13	0,1	5,12	00	1,02	71,03	71,9	34,38	0,66	00	
ТТК	Компот из изюма	200	01	-	37.7	118	0,04	0,01	13.5		0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	00	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	1,0	38	161,5	0,1	0,01	00	0,02	0,82	38,9	156	36,72	2,88	1,5	
	Хлеб ржано- пшеничный	72	2,7	06	9,76	114,7	0,18	00	13.53	0,07	2,71	116,5	36	5	0,7	00	
	Итого		31,4	32,2	134	952	0,49	0,56	46,5	0,315	4,55	420,0	443,1	105,0	6,3	420	
Полдник																	
	Кефир	200	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,14		0,08	0,4	87,94	98	5,83	0,22	41	
ТТК	Булочка российская	75	5,1	6,7	23,8	122	0,06	0,003	1,4		0,9	9,16		6,17	0,5	48	
	Фрукт	150	06	-	11	52	0,02	0,02	5.6	0,01		22,9	22,0	18,	1,08	31	
	Итого		9	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7.0	0,09	1,3	120	120,0	30,0	1,8	120	
	Всего		63	64,4	268,1	1904	0,98	1,12	57.5	0,63	9,1	840,0	894,4	210,0	13,51	840,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
							В1, мг	В2, мг	С мг	А мг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак	День шестой																
	ТТК	Каша манная на молоке с маслом	200	12,12	15,83	29,7	340,3	0,04	0,0	4,11	0,009	2,56	117,34	176,3	19,6	085	239,01
	ТТК	Сыр порциями	15	5,04	3,7	--	42	0,1	0,14	0,32	0,113	0,0	148,7	0,0	10	0,23	23,2
	ТТК	Какао с молоком	200	4	2,7	28,3	152	0,02	0,13	0,54	0,04	0,01	2,5	108,1	14,8	1,02	36,54
		Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01	0,03	0,013	0,68	32	15,6	30,6	2,4	1,25
	Итого		33,5	34,75	95,8	680	0,35	0,4	4	0,175	3,25	300	300,0	75,0	4,5	300,0	
Обед																	
ТТК	Салат «Свеколка»	100	1,6	4	4,3	68	0,03	0,18	1,98			48,3	55,8	19,4	0,5	235,07	
ТТК	Суп картофельный с гречневой крупой и птицей	250/20	8,34	8,2	12,7	146,32	0,07	0,21	0,51	0,02	0,6	22,89	126,7	27,15	0,5	85,72	
ТТК	Тефтели рыбные в сметанном соусе	120	10,34	12,68	9,74	163,28	0,05	0,09	1,71	0,185	0,21	167,96	110,47	5,47	0,74		
ТТК	Перловка отварная рассыпчатая	180	4,32	5,4	37,2	176,4	0,03	0,06	0,0	0,02	0,2	7,35	45,86	1,6	0,66		
	Компот из кураги	200	016	-	21,6	87	0,03	0,01	13,5			18,6	29,57	9,16	0,32	98,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,9	1,12	38,7	196,3	0,1	0,01	0,03	0,02	0,82	38,4	15,6	36,72	2,88	1,5	
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	72	2,7	06	9,76	114,7	0,18	0,0	20,3	0,07	2,71	116,5	36	5,0	0,7		
	Итого		31,3	32	134	952	0,49	0,56	36,05	0,315	4,55	420,0	420,0	105	6,3	420	
Полдник	Молоко	200	3,3	2,5	3,5	98	0,05	0,09	4,22	0,04	0,04	82,36	79,92	14,95	0,7	45,6	
ТТК	Ватрушка с повидлом	75	5,1	6,7	23,8	122	0,06	0,05	0,09	0,04	1,26	29,18	28,08	9,05	0,7		
	Фрукт	150	06	-	11	52	0,03	0,02	2,69	0,01		8,49	12	6	0,4	74,4	
	Итого	-	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	0,09	1,3	120,0	120,0	30	1,8	120	
	Всего		63	64,2	268,1	1904	0,98	1,13	47,05	0,58	9,1	840,0	840,0	210,0	12,6	840	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая ценност ь	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A мг	E мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
Завтрак	День седьмой															
ТТК	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	20,75	22,7	41,95	469,3	025	043	6,21	0225	2,58	262,7 5	155,87	40	1,24	273
ТТК	Чай с сахаром	200	02	-	16	65	00	0,1	11,2 6	00		5,25	8,24	4,4	0,86	25,75
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	01	0,01	003	00	0,68	32	135,89	30,6	2,4	1,25
	Итого	-	23,75	23,5	95,75	680	0,35	0,54	17,5	0,225	3,25	300	300,0	75,0	4,6	300,0
Обед	Овощи соленные порциями/огурец/	25	06	00	2,8	7	0,02	0,03	3,77	0,135		31,48	34,31	13,08	0,25	36,72
ТТК	Суп лапша домашняя с птицей	250/20	7	7	21,42	148,8	0,05	0,1	1,31	0,05	0,42	31,72	17,59	11,81	0,38	142,4 9
ТТК	Плов из говядины	200	16,96	23,5	31,8	403,5	0,32	0,31	3,84	0,06	0,6	96,4	176,17	20,18	1,59	38,29
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	068	-	30,22	116,5	00	0,11	0,8	00	00	105	00	18,21	0,5	201,0
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	1,0	38	161,5	01	0,01	00	0,02	0,82	38,9	156	36,72	2,88	1,5
	Хлеб ржано- пшеничный	72	2,7	06	9,76	114,7	0,1	00	20,3	0,07	2,71	116,5	36	5,0	0,7	00
	Итого		31,3	32,1	134	952	0,49	0,56	24,5	0,315	4,55	420,0	420,0	105	6,3	420
Полдник	Сок	200	005	-	5,5	46	0,04	0,035	1,8	0,005	0,2	52,15	55	9,415	0,25	36
ТТК	Рулет с сыром	100	9,2	9,2	27,3	180	0,06	0,09	3,4	0,08	1	15,7		11,17	1,3	48
	Итого	-	9,3	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	0,09	1,4	120,0	110,0	30	1,8	120
	Всего	-	64,3	64,8	268	1904	0,98	1,12	49,0	0,63	9,1	840,0	830,0	210,0	12,6	840

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
							В1,	В2	С	А	Е	Са,	Р,	Mg,	Fe,	К,
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																
Восьмой день																
ТТК	Запеканка из творога с морковью	200	17,86	21,02	31,53	473,33	0,23	0,31	16,75	0,205	2,54	204,73	111,46	42,15	3,22	212,87
ТТК	Соус шоколадный	15	2,2	1,34	17,98	21,62	0,01	0,01	0,1	0,01	0,03	9,27	7,65	1,35	0,02	12,28
ТТК	Чай с сахаром	200	02	00	16,0	65	0,02	0,07	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09	73,6
	Хлеб -пшеничный йодированный	40	2,24	064	30,24	116,56	0,1	0,01	003		0,68	25,6	135,89	24,5	1,17	1,25
	Итого	-	22,5	23,0	95,75	676,51	0,35	0,4	17,5	0,225	3,25	300	300,0	75,0	4,5	300,0
Обед																
ТТК	Горошек зеленый припущенный	25	02	0,03	0,6	4,44	0,02	0,01	1,16	0,142		1,4	13,58	0,02	0,1	0,13
ТТК	Борщ с картофелем со капустой сметаной	250	7,6	10,75	15,85	231,3	0,05	0,154	075	0,03	0,84	72,87	37,34	22,33	1,2	194,67
ТТК	Рыба запеченная по-гречески	110	12,2	10,34	10,64	157,06	0,03	0,183	1,3	0,02	0,86	122,83	147,51	31,27	0,97	125,6
ТТК	Пюре картофельное с маслом	180	5,08	10,38	27,2	174	0,16	0,193	0,99	0,05		49,4			0,13	
	Сок	200	01	-	21,86	101	0,03	0,01	00			18,6	29,57	9,66	0,32	98,1
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	1,0	38	161,5	0,1	0,01	003	0,02	0,14	38,4	156	36,72	2,88	1,5
	Хлеб ржаной/ржанопшеничный	72	2,7	06	9,76	114,7	0,1	00	20,03	0,07	2,03	116,5	36	5,0	0,7	
	Итого	-	31,2	33,1	123,9	944	0,49	0,56	24,5	0,332	4,55	420,0	420,0	105	6,3	420
Полдник																
	Молоко	200	1,65	1,25	1,75	49	0,03	0,05	1,63	0,02	0,2	41,18	39,96	7,5	0,4	22,8
	Булочка легкая	75	5,1	6,7	23,8	122	0,04	0,04	1,12	0,04	0,9	22,43	24,9	10,62	0,8	35,5
	Фрукт	150	06	-	11	52	0,04	0,02	2,62	0,01		15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
	Итого	9	9,2	38,3	38,3	272	0,14	0,16	7,0	0,09	1,3	120,0	120,0	30	1,8	120
	Всего		63,0	65,3	268,1	1892,5	0,98	1,12	49,0	0,647	9,1	840,0	840,0	210,0	12,6	840

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ p/p	Наименование	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергети ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
							B1 мг	B2 мг	C мг	A мг	E мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
Девятый день																
Завтрак	ТТК	100	14,72	12,73	12,22	315,44	0,061	0,18	3,6	0,072	2,57	144,03	46,43	37,11	1,485	131,35
	ТТК	180	5,34	10,38	37,34	180	0,089	0,135	2,35	0,143	00	122,32	107,91	13,39	0,945	130,74
	ТТК	200/5	02	--	16	68	0,1	0,075	11,52	00	00	8,05	9,78	00	0,9	36,66
		40	2,24	064	30,24	116,56	0,1	0,01	003	0,01	0,68	25,6	135,89	24,5	1,17	1,25
		-	22,5	23,75	95,8	680	0,35	0,4	17,5	0,225	3,25	300	300	75	4,5	300
Обед																
	ТТК	100	1,5	6,84	7	70	0,033	0,033	2,71		0,32	24,5	40,58	18,47	0,77	58,34
	ТТК	250/15	5,08	6,75	18,97	200		0,12	2,56	0,122	00	74,58	92,4	14,52	0,68	74,83
	ТТК	200	18,68	16,85	30,21	289,3	0,177	0,287	1,6	0,110	084	67,42	95,02	18,2	1,25	84,58
		200	068		30,22	116,5		0,11	0,8	00		105		18,21	0,5	201
		60	3,36	1,0	38	161,5	0,1	0,01	00	0,013	0,68	32	156	30,6	2,4	1,25
		72	2,7	06	9,76	114,7	0,18		20,3	0,07	2,71	116,5	36	5,0	0,7	00
		-	32	32,2	134	952	0,49	0,56	24,5	0,315	4,55	420	420	105	6,3	420
Полдник		200	3,3	2,5	3,5	98	0,05	0,09	3,25	0,04	0,4	82,36	69,32	14,99	07	45,6
		75	5,1	6,7	25,8	122	0,09	0,06	00	0,05	0,9	00	00	10,63	0,7	55,5
		150	06	-	9	52	00	0,02	2,95	00	00	37,64	50,68	4,38	0,1	18,9
			9	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7	0,09	1,3	120	120	30	1,8	120
			63,5	65	268,1	1904	1,0	1,12	52,7	0,63	9,1	840	840	210	12,6	840

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Витамины					Минеральные вещества				
							В1, мг	В2 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак Десятый день																
ТТК	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	200	10,36	13,2	29,25	294,3	0,21	0,18	3,0	0,165	2,47	134,8	56,01	30,96	2,31	146,08
ТТК	Яйцо вареное	1шт	7,14	6,4	04	88	0,02	0,08	00	0,04	0,09	25,1	00	6,94	00	78,67
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,5	21,0	90	0,02	0,13	0,54	0,02	0,01	14,5	108,1	12,6	1,17	74
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01	003	00	0,68	26,5	135,88	24,5	2,4	1,25
	Итого	-	23,8	22,9	88,45	618	0,35	0,41	3,57	0,225	3,25	300	300,0	75,0	4,5	300,0
Обед																
ТТК	Овощи натуральные свежие/ помидор порциями	30	072	-	3,6	8,4	0,034	0,01	3,68	0,019	00	3,6	6,6	5,1	0,24	30,6
ТТК	Рассольник со сметаной	250	6,83	7,9	17,51	181,19	0,047	0,23	2,0	0,075	1,16	60,94	68,6	0,7	0,004	136,47
ТТК	Печень тушенная в сметанном соусе	120	16,34	20,95	13,7	190,8	0,138	00	3,37	0,016	00	48,67	38,2	16,13 6	1,5	27,6
ТТК	Гречка отварная	190	3,6	4,95	31,2	171	0,111	0,11	00	0,135	0,54	17,79	89,7	26	0,24	23,74
ТТК	Компот из кураги	200	016	-	21,6	87	0,02	0,18	9,05			133,6	24,9	21	0,7	200,12
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	1,0	38	161,5	0,1	0,01	003	0,02	0,82	38,9	156	36,72	2,88	1,5
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	72	2,7	06	9,76	114,7	0,1	00	20,3	0,07	2,03	116,5	36	5	0,7	00
	Итого	-	31,5	32,2	134	952	0,49	0,56	38,43	0,315	4,55	420,0	420,0	105	6,3	420
Полдник	Сок	200	01	-	10,4	96	0,04	0,035	1,8	0,005	0,2	52,15	55	9,415	0,25	36
ТТК	Пряник	75	8,1	9,2	16,9	124	0,08	0,105		0,075	2,1	44,95	43	5,9	0,47	55
	Фрукт	150	08	-	11	52	0,04	0,02	5,2	0,01	00	22,9	22	14,68 5	1,08	31
	Итого		9	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	0,09	1,3	120,0	120,0	30	1,8	120
	Всего		64,3	64,3	260,75	1842	0,98	1,12	49	0,63	9,1	840,0	840,0	210,0	12,6	840

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества				
							B1, мг	B2 мг	C, мг	A мг	E мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe , мг	K, мг	
																	Г
Завтрак	Одиннадцатый день																
	ТТК	Шницель мясной	100	8.27	9.61	10.06	186	00	013	4.11	0/045	00	94.77	00	0.83	0.94	118/65
	ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	8.0	34.5	256.1	0.2	00	00	0.08	1.85	12.4	78.2	24.9	063	67.1
	ТТК	Какао с молоком	200	4	2.7	28.3	152	0.05	065	065	0.01	00	60.4	45	7	009	73.6
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	048	22.68	87.42	01	00	003	00	068	25.6	130.7	24.5	1.17	1/25
		Итого		20.25	20.79	95.5	681	035	5.03	5.03	0.225	3.25	300	300	75	4.5	300
Обед																	
ТТК	Овощи натуральные свежие/огурец порциями	30	02	-	08	7		0015	0.02	4.3	00	00	3.5	6.5	5	023	32.5
ТТК	Борщ “Сибирский” со сметаной	250	4,3	4,1	15,24	164		035	018	077	002	045	68.4	41.32	12.6	026	88.4
ТТК	Птица тушеная в кисло-сладком соусе	110	21.68	19.02	6,66	218.0		003	016	089	0042	006	64.3	72.63	10.23	028	99.6
ТТК	Пюре гороховое	180	4,07	7,78	44.58	197		014	012	071	00	028	41.4	69.8	22.07	025	133.14
	Сок	200	04	-	21,6	117		00	00	14.3	012	00	58.9	2.75	2	008	30.11
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145		01	001	003	0013	068	32	156	30.6	2.4	1.25
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	72	2,6	05	7,32	104		01	00	13.53	005	2.03	116.5	36	5	07	00
	Итого	-	31.5	32.2	134	952		042	049	34.5	0245	3.5	385	385	87.5	4.2	385
Полдник	Фрукт	150	08	-	11	52		003	00	4.6	00	00	22.06	12	13.67	048	41.52
	Биолайф	200	3,3	2,5	27.3	98		006	011	1.4	002	004	87.94	98	5.83	022	41
	Вафли	50	4.9	6.7	22	122		003	003	00	005	096	00	00	5.5	05	27.48
	Итого		9	9.2	38,3	272		012	014	6	007	1.0	110	110	25	1.2	110
	Всего	-	63	64.4	268.1	1904		084	098	45.5	049	7.11	840	840	210	12.3	840

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С, мг	А мг	Е, мг	Са, мг	Р мг	Mg мг	Fe, мг	K мг		
Завтрак	Двенадцатый день																	
	ТТК	Вареники с картофелем отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства	240	11.72	16.16	42	411,5	015	015	1.8	0185	2.57	114.59	155.87	30	1.01	250.3	
	ТТК	Сыр порциями	20	5,04	3,7	-	42	01	014	032	004	00	148.16	00	10	023	23.2	
	ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.5	21	90	00	01	01	00	00	5.25	8.24	4.4	086	25.75	
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2.24	064	30.24	116.56	01	001	003	00	068	32	135.89	30.6	2.4	1.25	
		Итого	-	22,5	23	93.24	660.06	035	04	2.25	0225	3.25	300	300	75	4.5	300	
Обед																		
ТТК	Салат «Витаминный»	100	1,6	4	4.3	68	003	003	066	00	005	0005	7.9	31.9	7.28	0782	29.15	
ТТК	Суп картофельный рисовый	250	6,31	6,89	23.21	212.6	001	0062	015	0115	00	17.62	53.9	6.18	082	161.1		
ТТК	Птица отварная для первого блюда	10	074	015	-	3,9	001	015	004	00	00	00	1.26	25.78	2.59	003	31.6	
ТТК	Поджарка из рыбы	110	9.17	9.29	7.2	120	003	02	3.22	007	00	107.32	16.2	21.15	061	196.9		
ТТК	Капуста тушеная	180	7.21	9.1	16.58	115	004	0108	2.9	00	027	108	76.98	14.55	042	00		
Сборник 2004г реп. 648 –М.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	01	-	35	117	00	001	13.55	00	002	9.4	23.24	5.2	0048	00		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.8	08	37.8	145	01	001	003	0013	068	32	156	30.6	2.4	1.25		
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	90	3,58	08	12.93	152	018	00	20.3	007	2.71	116.5	36	5	093	00		
	Итого		31.51	31.03	137.02	933.5	04	056	40.85	0308	3.73	400	420	92.55	6.04	420		
Подник	Сок	2/200	01	-	10,4	92	004	0035	1.8	0005	02	52.11	55	9.41	06	20.6		
ТТК	Крендель сахарный	75	8,5	9,2	20,9	128	006	0085	00	0075	09	44.99	63	8.59	1	48.4		
	Фрукт	150	04	-	7	52	004	004	5.2	001	02	22.9	22	12	02	61		
	ИТОГО	-	9	9,2	38,3	272	014	016	7	009	1.3	120	120	30	1.8	120		
	Всего		63.01	63.2	268.6	1865.6	089	1.12	50.1	062	8.3	820	840	197.6	12.3	840		