Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 11-18 лет весна РМ День: понедельник Сезон:

Неделя: 1

Сезон: 04.01-06.25 (весенний) **Возраст:** 11-18 лет весна РМ

		110	деля:	<u> </u>			Б	spaci.	11-10	HE I BEC	зна Рім			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	ые веще иг)	ества
рец.	търном пищи, паимопование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ (весенний)	250	10	15	57	407								
2	Лепешка якутская РМ (весенний)	60	4	6	30	196								
3	Яйцо вареное РМ (весенний)	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ (весенний)	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ (весенний)	100	1	2	21	96								
Итого	за Завтрак		26	33	118	870								
Обед	1			-	-	,	-	-	•			•	-	-
83	Салат "Здоровье" РМ (весенний)	150	3	7	11	116								
7	Щи по-уральски (с крупой) РМ (весенний)	300	2	6	9	14								
8	Котлеты рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом РМ (весенний)	120	11	15	12	229								
9	Макароны отварные РМ (весенний)	200	7	2	81	210								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ (весенний)	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ (весенний)	40	2	1	17	86								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ (весенний)	30	2	3	20	123								
Итого	за Обед		27	34	167	847								
Итого	за день		53	67	285	1717								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: вторник
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 1
 Возраст: 11-18 дет весна РМ

		He	деля:	1			Во	зраст:	נ 11-18	пет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	Мине		иг)	эства
рец.	търиом пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак					-			-	-	-		-	
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого	за Завтрак		25	19	48	441								
Обед	1					•								
15	Винегрет овощной РМ	100	1	10	7	125								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
17	Фрикадельки мясные РМ	100	15	11	6	188								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		38	34	147	1047								
Итого	за день		63	53	195	1488								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: среда
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 1
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

			деля:	1			Во	зраст:	11-18	лет вес	на Рім			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	l	ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине		ые веще иг)	эства
рец.	ттрием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	-												
21	Омлет натуральный с морковью РМ	150	13	24	5	258								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
Итого	за Завтрак		32	44	51	700								
Обед	1					•								
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	150	1	9	4	101								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
27	Мясо отварное PM	100	18	8	2	204								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65					İ			
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого	за Обед		29	33	100	928								
Итого	за день		61	77	151	1628								

Основная организация

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: четверг
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 1
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	1			Во	зраст:	11-18 .	лет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине		ые вещ иг)	ества
рец.	триом пищи, паимопование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
30	Каша манная молочная жидкая РМ	250	8	8	25	198								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого	за Завтрак		19	20	79	553								
Обед	1				•	•		•						•
32	Икра свекольная или морковная РМ	150	4	7	18	150								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе РМ	100	13	10	3	157								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		34	34	137	999								
Итого	за день		53	54	216	1552								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: пятница
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 1
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	еделя:	1			Bo	зраст:	11-18	лет вес	зна Рім			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине		ые веще иг)	эства
рец.	тірлом пліци, налімопованно олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		-											
36	Вареники из творога РМ	80	13	6	12	155								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого	за Завтрак		25	19	57	518								
Обед	1			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
84	Салат из квашеной капусты РМ	150	2	7	11	125								
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159								
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158								
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	20	1		9	37								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого	за Обед		27	31	151	1022								
Итого	за день		52	50	208	1540								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 11-18 лет весна РМ День: понедельник **Сезон:** 04.01-06.25 (весенний) **Неделя:** 2 **Возраст:** 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	2			Во	зраст:	11-18	пет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	ые вещи иг)	ества
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак			•	•	•		•	•					
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	250	8	12	56	369								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	115	3	3	5	58								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого	за Завтрак		25	32	110	819								
Обед	1			•	•	•	•	-	•					
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	100	14	10	7	169								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		27	29	138	921								
Итого	за день		52	61	248	1740								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: вторник
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 2
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

			доли.	_				spuoi.	11-10	noi bec	JIIG I IVI			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	1	ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)	Мине		ые вещ иг)	эства
рец.	трисм пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
47	Омлет натуральный с сыром РМ	150	18	29	3	348								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого	за Завтрак	•	26	41	38	639								
Обед	<u> </u>					•				•				
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
50	Биточки паровые РМ	100	9	10	9	146								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого	за Обед		28	35	143	1039								
Итого	за день		54	76	181	1678								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: среда
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 2
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

			деля.	_				spaoi.	11-101	ici bec	ila i ivi			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	ые веще иг)	ества
рец.	ттрием пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		-	-	-	•	•	-			-	-	-	
30	Каша манная молочная жидкая РМ	200	6	6	20	159								
52	Пирог открытый сладкий РМ	50	3	2	28	138								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого	за Завтрак		21	19	69	526								
Обед	1			•	•	•								
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем РМ	150	5	9	36	246								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
55	Рыба припущенная РМ	100	20	10	4	159								
56	Соус молочный РМ	30	1	1	2	27								
9	Макароны отварные PM	200	7	2	81	210								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого	за Обед		40	31	198	1064								
Итого	за день		61	50	267	1590								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: 04.01-06.25 (весенний) День: четверг Рацион: 11-18 лет весна РМ Неделя: 2 Возраст: 11-18 лет весна РМ

								opao						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая	ı	Витами	іны (мг)	Мине	•	иг)	эства
рец.	ттрием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		•	•	•		•	•	•		•	•	•	
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	80	11	8	4	90								
22	Бутерброд с сыром РМ	50	6	8	15	157								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
3	Яйцо вареное PM	40	5	5		63								
Итого	за Завтрак		28	26	39	464								
Обед	1		•	•	•	•	•	•			•	•	•	
84	Салат из квашеной капусты РМ	150	2	7	11	125								
59	Суп гороховый РМ	300	7	6	24	175								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	250	10	5	11	155								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		24	25	103	774								
Итого	за день		52	51	142	1238								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница Рацион: 11-18 лет весна РМ Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

		He	деля:	2			Во	зраст:	11-18 .	лет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)	Мине	•	ые веще иг)	ества
рец.	ттриом пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
61	Каша "Дружба" РМ	250	7	13	35	281								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	200	3	3	5	81								
Итого	за Завтрак		19	25	80	647								
Обед	1													
83	Салат "Здоровье" РМ	150	3	7	11	116								
63	Суп из овощей РМ	300	3	9	14	10								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
64	Плов из курица РМ	250	24	20	43	453								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		35	41	133	904								
Итого	за день		54	66	213	1551								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: понедельник
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 3
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		не	деля:	3			Bo	зраст:	11-18 յ	тет вес	на Рім			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг))	Мине		іе веще іг)	ества
рец.	търном пищи, палмопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
36	Вареники из творога РМ	200	32	15	31	389								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого	за Завтрак		41	27	68	686								
Обед	•													
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	100	1	6	2	67								
65	Суп картофельный с клецками РМ	300	4	6	23	173								
66	Зразы рубленные РМ	100	10	12	12	199								
67	Капуста тушеная РМ	200	4	7	16	144								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого	за Обед		24	35	118	904								
Итого	за день		65	62	186	1590								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: вторник
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 3
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		пе	деля.	3			ь	spaci.	11-10	ile i Bec	ла г IVI			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)	Мине	•	ые веще иг)	ества
рец.	ттрием пищи, паименование олода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
68	Каша пшенная молочная жидкая РМ	250	6	13	56	374								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого	за Завтрак		20	30	105	766								
Обед	1		•			•	•				•		•	
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем РМ	150	5	9	36	246								
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками РМ	300	3	3	18	127								
70	Печень говяжья по-строгановски РМ	100	16	14	6	217								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
71	Ватрушка с повидлом РМ	70	4	2	41	194								
Итого	за Обед		34	35	168	1141								
Итого	за день		54	65	273	1907								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: среда
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 3
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		110	деля.	<u> </u>				spaci.	11-10	ICI BCC	na i ivi			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	іе веще иг)	эства
рец.	тірлом пліци, налімопованно олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		-											
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	230	9	14	52	374								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого	за Завтрак		26	31	99	803								
Обед	1													
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
72	Щи из свежей капусты РМ	300	2	6	10	102								
8	Котлеты рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом РМ	100	9	13	10	191								
9	Макароны отварные РМ	180	7	2	73	189								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого	за Обед	25	36	161	956									
Итого	за день		51	67	260	1759								
	HOG ODFOLIMOOLING								П		2 1/ ()		0 4 5 0	100.00

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: четверг
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 3
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	3			Во	зраст:	ر 11-18	пет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы цества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	іе веще иг)	ества
рец.	тіриом пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого	за Завтрак		26	23	44	470								
Обед	1					•	•	•	•		•			
32	Икра свекольная или морковная РМ	150	4	7	18	150								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе PM	100	13	10	3	157								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		38	30	150	1028								
Итого	за день		64	53	194	1498								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятница Сезон: 04.01-06.25 (весенний) Рацион: 11-18 лет весна РМ Неделя: 3 Возраст: 11-18 лет весна РМ

					spaci.	11-10	ICI BCC	na i ivi						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	l	ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	іе веще иг)	эства
рец.	ттрисм пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак				-	•	•							
74	Омлет с зеленым горошком РМ	200	13	10	6	173								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого	за Завтрак		28	27	51	570								
Обед	1					•								
84	Салат из квашеной капусты РМ	150	2	7	11	125								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
27	Мясо отварное PM	100	18	8	2	204								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого	за Обед	35	33	121	1029									
Итого	за день		63	60	172	1599								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16) День: понедельник Рацион: 11-18 лет весна РМ

Сезон: 04.01-06.25 (весенний) **Возраст:** 11-18 лет весна РМ

		Не	деля:	4			Во	зраст:	11-18	лет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	ые веще иг)	эства
рец.	триом пищи, паимонование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого	за Завтрак		31	30	64	613								
Обед	4			•	•		•	•	•	•	•		•	
15	Винегрет овощной РМ	150	2	15	11	188								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
75	Суфле куриное РМ	100	13	20	2	238								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед	27	53	134	1125									
Итого	за день		58	83	198	1738								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: вторник
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 4
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

(KKAJI)	ещества g Fe 4 15
рец. Порции Б Ж У Ценность (ккал) В1 С А Е Са Р Л В В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В А Е Са Р Л В В1 С В В1 С В	9
Завтрак 43 Каша ячневая молочная вязкая РМ 200 7 10 45 295 11 Хлеб пшеничный РМ 40 2 1 17 86 4 Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ 200 6 5 10 108 24 Фрукты свежие (груша) РМ 200 20 92 23 Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ 200 6 5 8 100 Итого за Завтрак 21 21 100 681 Обед 76 Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ 150 3 9 14 149 40 Суп картофельный с бобовыми РМ 300 6 6 18 159 41 Тефтели рыбные РМ 100 10 8 11 158	15
43 Каша ячневая молочная вязкая РМ 200 7 10 45 295	
11 Хлеб пшеничный РМ 40 2 1 17 86 4 4 Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ 200 6 5 10 108 92 4 Фрукты свежие (груша) РМ 200 6 5 8 100 ряженка) РМ 200 6 5 8 100 92 92 92 92 92 93 94 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	
4 Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ 200 6 5 10 108 24 Фрукты свежие (груша) РМ 200 20 92 92 23 Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ 200 6 5 8 100 Итого за Завтрак 21 21 100 681 81 Обед 76 Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ 150 3 9 14 149 149 40 Суп картофельный с бобовыми РМ 300 6 6 18 159 41 Тефтели рыбные РМ 100 10 8 11 158	
ультрапастеризованное РМ 24 Фрукты свежие (груша) РМ 200 20 92 23 Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ Итого за Завтрак 21 21 100 681 Обед 76 Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ 40 Суп картофельный с бобовыми РМ 300 6 6 18 159 41 Тефтели рыбные РМ 100 10 8 11 158	
23 Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ 200 6 5 8 100	
ряженка) РМ Итого за Завтрак Обед Тефтели рыбные РМ Итого за Обед Торичения и зеленым горошком РМ Торичения и зеленым с бобовыми РМ Торичения рыбные РМ Торичения и зеленым горошком РМ Торичения рыбные РМ Торичения рабные	
Обед 76 Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ 150 3 9 14 149 149 149 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140 <td></td>	
76 Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ 150 3 9 14 149 40 Суп картофельный с бобовыми РМ 300 6 6 18 159 41 Тефтели рыбные РМ 100 10 8 11 158	
огурцами и зеленым горошком РМ	
41 Тефтели рыбные РМ 100 10 8 11 158	
11 12 12 13 13	
35 Vaus requirement page intrinsis PM 180 10 7 46 203	
33	
19 Компот из смеси сухофруктов РМ 200 1 32 133	
20 Хлеб ржано-пшеничный РМ 30 2 13 56	
88 Печенье, витаминизированное с 30 2 3 20 150 добавлением местных ягод (брусника) РМ	
42 Соус красный основной РМ 30 1 2 6 47	
Итого за Обед 35 35 160 1145	
Итого за день 56 56 260 1826	

Основная организация

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: среда
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 4
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	4			BO	зраст:	11-18 յ	тет вес	зна Рім			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг))	Мине		іе веще 1г)	ества
рец.	тіриом пищи, пачмопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
77	Омлет натуральный с маслом РМ	80	7	13	1	154								
2	Лепешка якутская РМ	60	4	6	30	196								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого	за Завтрак		22	30	51	578								
Обед	1													
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
78	Мясо тушенное РМ	100	9	19	4	224								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
79	Пирожок печеный с капустой РМ	80	5	7	23	199								
Итого	за Обед	·	23	43	118	982								
Итого	за день		45	73	169	1560								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: четверг
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 4
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		П	еделя:	4			_ DU	зраст.	11-181	iei Bec	Ha FIVI			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	l	ищевы цества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг))	Мине	•	ые веще иг)	ества
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	•	•	•		•	•		•		•		•	
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	150	21	14	8	168								
80	Бутерброд с медом, повидлом, джемом или мармеладом РМ	40	2	2	23	119								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого	за Завтрак		30	21	52	443								
Обед	ц			•		•					•			
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем РМ	150	5	9	36	246								
81	Суп крестьянский с крупой РМ	300	2	6	7	92								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	100	14	10	7	169								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого	за Обед	32	31	181	1001									
Итого	за день	·	62	52	233	1444								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: пятница
 Сезон: 04.01-06.25 (весенний)

 Неделя: 4
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	4			Во	зраст:	11-18	лет вес	сна РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы цества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)	Мине	•	іе веще иг)	ества
рец.	търном пищи, палмопование олода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	250	10	15	57	407								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого	за Завтрак		24	29	92	735								
Обед	1					•								
84	Салат из квашеной капусты РМ	150	2	7	11	125								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	280	11	6	13	174								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		30	23	111	808								
Итого	за день		54	52	203	1543								

						_	 	
Итого за период	1127	1228	4254	32186				
Среднее значение за период	56,4	61,4	212,7	1609,3				

Составил	Администратор	Утвердил

М.П.

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 11-18 лет весна РМ

День: понедельник **Неделя:** 1

Сезон: 06.26-12.31 () **Возраст:** 11-18 лет весна РМ

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая	ı	Витами	ны (мг)	Мине	ральнь (м	іе веще іг)	ества
рец.	търмом пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
Итого	за Завтрак													
Обед						=				-				
Итого	того за Обед													
Итого	ого за день													

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18 лет весна РМ

День: вторник **Сезон:** 06.26-12.31 () **Неделя:** 1 **Возраст:** 11-18 лет весна РМ

					spaci.	11-10	ICI BCC	ila i ivi						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы цества		Энерге- тическая	ı	Витами	ны (мг)	Мине	ральнь (м	іе веще иг)	ества
рец.	триом пиди, паимопование олода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого	за Завтрак		25	19	48	441								
Обед	1			•	•		•				•	•	•	
15	Винегрет овощной РМ	100	1	10	7	125								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
17	Фрикадельки мясные РМ	100	15	11	6	188								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		38	34	147	1047								
Итого	за день		63	53	195	1488								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: среда
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 1
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		110	деля.					spaci.	11-10	ICI BCC	JIIG I IVI			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг))	Мине		іе веще иг)	эства
рец.	търмом пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак				-		•	-			•			
21	Омлет натуральный с морковью РМ	150	13	24	5	258								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
Итого	за Завтрак		32	44	51	700								
Обед	<u> </u>					-					•			
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом PM	150	1	9	4	101								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
27	Мясо отварное PM	100	18	8	2	204								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого	за Обед		29	33	100	928								
Итого	за день		61	77	151	1628								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: четверг
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 1
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	еделя:	1			Bo	зраст:	11-18.	лет вес	зна Ріуі			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)	Мине	•	ые веще иг)	эства
рец.	Присм пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак					-								
30	Каша манная молочная жидкая РМ	250	8	8	25	198								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого	за Завтрак		19	20	79	553								
Обед	1		•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	
32	Икра свекольная или морковная РМ	150	4	7	18	150								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе PM	100	13	10	3	157								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		34	34	137	999								
Итого	за день		53	54	216	1552								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: пятница
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 1
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	еделя:	1			Bo	зраст:	11-18	лет вес	зна Рім			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине		ые веще иг)	эства
рец.	тірлом пліци, налімопованно олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		-											
36	Вареники из творога РМ	80	13	6	12	155								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого	за Завтрак		25	19	57	518								
Обед	1			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
84	Салат из квашеной капусты РМ	150	2	7	11	125								
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159								
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158								
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	20	1		9	37								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого	за Обед		27	31	151	1022								
Итого	за день		52	50	208	1540								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: понедельник
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 2
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		110	деля:					spaci.	11-181	ile i Bec	HA FIVI			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	Мине	•	ые веще иг)	ества
рец.	търгом плади, палмоновалию отпода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	250	8	12	56	369								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	115	3	3	5	58								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого	за Завтрак		25	32	110	819								
Обед	1					-								
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	100	14	10	7	169								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		27	29	138	921								
Итого	за день		52	61	248	1740								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: вторник
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 2
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

			дели.					opuo	11-103	101 000	110 1 111			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине		іе веще иг)	ества
рец.	триом пищи, палиопование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак				•	•		-				•		
47	Омлет натуральный с сыром РМ	150	18	29	3	348								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого	за Завтрак		26	41	38	639								
Обед	<u> </u>					-								
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
50	Биточки паровые РМ	100	9	10	9	146								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого	за Обед		28	35	143	1039								
Итого	за день		54	76	181	1678								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: среда
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 2
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		 ищевы цества		Энерге- тическая		Витами)			іе веще іг)	эства
рец.	тіриом пищи, пачмопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак				-	•	-	-						
30	Каша манная молочная жидкая РМ	200	6	6	20	159								
52	Пирог открытый сладкий РМ	50	3	2	28	138								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого	за Завтрак		21	19	69	526								
Обед	1					=								
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем РМ	150	5	9	36	246								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
55	Рыба припущенная РМ	100	20	10	4	159								
56	Соус молочный РМ	30	1	1	2	27								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								_
Итого	за Обед		40	31	198	1064								
Итого	за день		61	50	267	1590								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: четверг
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 2
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

								opao						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая	ı	Витами	іны (мг)	Мине	•	иг)	эства
рец.	ттрием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		•	•	•		•	•	•		•	•	•	
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	80	11	8	4	90								
22	Бутерброд с сыром РМ	50	6	8	15	157								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
3	Яйцо вареное PM	40	5	5		63								
Итого	за Завтрак		28	26	39	464								
Обед	1		•	•	•	•	•	•			•	•	•	
84	Салат из квашеной капусты РМ	150	2	7	11	125								
59	Суп гороховый РМ	300	7	6	24	175								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	250	10	5	11	155								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		24	25	103	774								
Итого	за день		52	51	142	1238								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: пятница
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 2
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	2			Во	зраст:	11-18 .	лет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)	Мине	•	ые веще иг)	ества
рец.	ттриом пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
61	Каша "Дружба" РМ	250	7	13	35	281								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	200	3	3	5	81								
Итого	за Завтрак		19	25	80	647								
Обед	1													
83	Салат "Здоровье" РМ	150	3	7	11	116								
63	Суп из овощей РМ	300	3	9	14	10								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
64	Плов из курица РМ	250	24	20	43	453								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		35	41	133	904								
Итого	за день		54	66	213	1551								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: понедельник
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 3
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		пе	деля:	3			БО	зраст:	11-101	ile i Bec	Ha PIVI			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	l	ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине		іе веще иг)	эства
рец.	тіриом пищи, пачмопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
36	Вареники из творога РМ	200	32	15	31	389								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого	за Завтрак		41	27	68	686								
Обед	1					-								
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	100	1	6	2	67								
65	Суп картофельный с клецками РМ	300	4	6	23	173								
66	Зразы рубленные РМ	100	10	12	12	199								
67	Капуста тушеная РМ	200	4	7	16	144								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого	за Обед		24	35	118	904								
Итого	за день		65	62	186	1590								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: вторник
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 3
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	3			Во	зраст:	ر 11-18	пет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая	ı	Зитами	іны (мг))	Мине		іе веще иг)	ества
рец.	ттрием пищи, паименование олода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак			-	-	-	-		-	-	-	-	-	
68	Каша пшенная молочная жидкая РМ	250	6	13	56	374								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого	за Завтрак		20	30	105	766								
Обед						-								
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем РМ	150	5	9	36	246								
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками РМ	300	3	3	18	127								
70	Печень говяжья по-строгановски РМ	100	16	14	6	217								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
71	Ватрушка с повидлом РМ	70	4	2	41	194								
Итого	за Обед		34	35	168	1141								
Итого	за день		54	65	273	1907								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

 Рацион: 11-18 лет весна РМ
 День: среда
 Сезон: 06.26-12.31 ()

 Неделя: 3
 Возраст: 11-18 лет весна РМ

		116	деля.	<u> </u>				spaci.	11-10	ICI BCC	na i ivi			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	l	ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	тны (мг)	Мине	•	иг)	эства
рец.	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак									-				
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	230	9	14	52	374								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого	за Завтрак		26	31	99	803								
Обед	1					•								
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
72	Щи из свежей капусты РМ	300	2	6	10	102								
8	Котлеты рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом РМ	100	9	13	10	191								
9	Макароны отварные РМ	180	7	2	73	189								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого	за Обед		25	36	161	956								
Итого	за день		51	67	260	1759								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 11-18 лет весна РМ День: четверг **Сезон:** 06.26-12.31 () **Неделя:** 3 **Возраст:** 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	3			Во	зраст:	ر 11-18	тет вес	на РМ			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы цества		Энерге- тическая	!	Витами	іны (мг))	Мине	ральнь (м	іе веще іг)	ества
рец.	тристинди, папшеневание винеда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак				-	-								
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого	за Завтрак		26	23	44	470								
Обед	1					•								
32	Икра свекольная или морковная РМ	150	4	7	18	150								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе PM	100	13	10	3	157								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого	за Обед		38	30	150	1028								
Итого	за день		64	53	194	1498								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятница Рацион: 11-18 лет весна РМ Сезон: 06.26-12.31 () Возраст: 11-18 лет весна РМ Неделя: 3

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы цества		Энерге- тическая		Витами			Минеральные вещества (мг)			
рец.	.,	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
74	Омлет с зеленым горошком РМ	200	13	10	6	173								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого	за Завтрак	28	27	51	570									
Обед														
84	Салат из квашеной капусты РМ	150	2	7	11	125								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
27	Мясо отварное РМ	100	18	8	2	204								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого	за Обед		35	33	121	1029								
Итого	за день		63	60	172	1599								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16) День: понедельник Рацион: 11-18 лет весна РМ

Сезон: 06.26-12.31 () **Возраст:** 11-18 пет весна РМ

		деля:	4			Возраст: 11-18 лет весна РМ									
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
рец.	триом пищи, паимонование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218									
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3									
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188									
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108									
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96									
Итого	за Завтрак	31	30	64	613										
Обед	1				-		•	•							
15	Винегрет овощной РМ	150	2	15	11	188									
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145									
75	Суфле куриное РМ	100	13	20	2	238									
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267									
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69									
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98									
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120									
Итого	за Обед		27	53	134	1125									
Итого	за день		58	83	198	1738									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

День: вторник Сезон: 06.26-12.31 () Рацион: 11-18 лет весна РМ Возраст: 11-18 лет весна РМ Неделя: 4

		Энерге-														
Nº	I Прием пиши наименование опюда I	Macca	ı	ищевы щества		Энерге- тическая	ая Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
рец.	търном пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завт	рак															
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	200	7	10	45	295										
11	Хлеб пшеничный РМ	40	2	1	17	86										
4	Молоко кипяченое или	200	6	5	10	108										
	ультрапастеризованное РМ															
24	Фрукты свежие (груша) РМ	200			20	92										
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100										
Итого	за Завтрак		21	21	100	681										
Обед	\ \					•										
76	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ	150	3	9	14	149										
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159										
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158										
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293										
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133										
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56										
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150										
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47										
Итого	за Обед		35	35	160	1145										
Итого	за день		56	56	260	1826										

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

День: среда **Сезон:** 06.26-12.31 () **Возраст:** 11-18 пет весна РМ Рацион: 11-18 лет весна РМ

		деля: 4 Возраст: 11-18 лет весна РМ									PM				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	ины (мг	.)	Минеральные вещества (мг)				
рец.	търисм пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
77	Омлет натуральный с маслом РМ	80	7	13	1	154									
2	Лепешка якутская РМ	60	4	6	30	196									
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73									
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108									
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47									
Итого	Итого за Завтрак				51	578									
Обед	1			•	•	•	•	•							
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146									
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121									
78	Мясо тушенное РМ	100	9	19	4	224									
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183									
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109									
79	Пирожок печеный с капустой РМ	80	5	7	23	199									
Итого	за Обед		23	43	118	982									
Итого	за день		45	73	169	1560									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Сезон: 06.26-12.31 () Рацион: 11-18 лет весна РМ День: четверг Неделя: 4 Возраст: 11-18 лет весна РМ

Пищевые Энерге-Минеральные вещества Витамины (мг) Nº Macca вещества (г) тическая (ML) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Б ж В1 С Α Mg Fe

				1	1	(ккал)				l .	'		ا ۲	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		•				•		•	•	•		•	
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	150	21	14	8	168								
80	Бутерброд с медом, повидлом, джемом или мармеладом РМ	40	2	2	23	119								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого	за Завтрак		30	21	52	443								
Обед	4			•		•	•	-	•	•	•	•	•	
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем РМ	150	5	9	36	246								
81	Суп крестьянский с крупой РМ	300	2	6	7	92								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	100	14	10	7	169								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого	за Обед		32	31	181	1001								
Итого	за день		62	52	233	1444								
Основ	ная организация		•	•	•	•	•		паП	ожени	e 2 к Са	анПиН	2.4.5.2	409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

День: пятница Сезон: 06.26-12.31 () Рацион: 11-18 лет весна РМ

		He	деля:	4			Возраст: 11-18 лет весна РМ								
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
рец.	т.ргош пл.дг, папшопозаппо отпода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	250	10	15	57	407									
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63									
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108									
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96									
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61									
Итого	Итого за Завтрак				92	735									
Обед	1					•									
84	Салат из квашеной капусты РМ	150	2	7	11	125									
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158									
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	280	11	6	13	174									
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133									
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98									
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120									
Итого	за Обед		30	23	111	808									
Итого	за день		54	52	203	1543									

Итого за период	1074	1161	3969	30469				
Среднее значение за период	53,7	58,1	198,5	1523,5				

Составил _____ Администратор Утвердил _____

М.П.