

Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ №13

М.П. А.К. Шевелева

20.08.2020



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

А. Н. Гончаров

«17» октября 2018 года



**Примерное 12-тидневное (двухнедельное) всесезонное меню  
для питания детей от 11 лет и старше в общеобразовательных учреждениях\***

\*Разработано с учетом:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.4.5.2409-08»

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
порционно	*Яблоко свежее	60	0,24	0,24	0,24	0,00	5,88	27,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/2004	*Бутерброд с повидлом	40	1,26	1,18	4,23	0,00	21,20	124,19	4	1,4	3,3	0,27	20	22,5	0,05	0,07	0,1	
413/2004	*Сосиски отварные	100	9,90	9,90	17,93	0,00	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0	0,4	0,1	0	
516/2004	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0	
685/2004	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,40</b>	<b>12,89</b>	<b>28,14</b>	<b>1,08</b>	<b>93,05</b>	<b>711,44</b>	<b>58,41</b>	<b>33,71</b>	<b>189,8</b>	<b>3,34</b>	<b>35,26</b>	<b>51,32</b>	<b>1,71</b>	<b>0,34</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Обед</b>																	
101/2004	*Икра кабачковая	100	1,23	1,23	4,84	0,00	7,92	83,05	32,93	13,38	30,87	0,82	0	0	0	0,03	9,88	
148/2004	*Суп-лапша домашняя	250	2,74	0,79	3,92	0,26	13,04	101,07	19,57	8,07	34,67	0,5	19,35	235,53	0,42	0,03	0,6	
487/2004	*Птица отварная	100	25,84	25,81	18,52	0,00	0,24	271,01	21,76	22,35	173,5	1,64	30,67	61,33	0,47	0,08	1	
463/1996	*Каша гречневая рассыпчатая	180	9,04	0,05	6,92	2,35	43,07	290,34	21,87	138,7	204,9	4,79	25,2	29,81	0,65	0,27	0	
66/2003	*Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	200	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,79</b>	<b>30,16</b>	<b>36,04</b>	<b>3,26</b>	<b>120,17</b>	<b>1015,64</b>	<b>119,2</b>	<b>200</b>	<b>494,7</b>	<b>9,59</b>	<b>75,22</b>	<b>490,37</b>	<b>2,71</b>	<b>0,6</b>	<b>211,5</b>	

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
96/2004	*Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
139	Пудинг творожно-манный	200	24,80	23,43	17,19	3,17	21,85	344,84	264,7	37,48	310,4	1,09	115	130,1	1,96	0,09	0,8
порционно	Сгущенное молоко	10	0,72	0,72	0,85	0,00	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
686/2004	*Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	13,85	55,73	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>29,39</b>	<b>26,45</b>	<b>23,66</b>	<b>3,47</b>	<b>64,23</b>	<b>590,08</b>	<b>305,8</b>	<b>51,01</b>	<b>366,1</b>	<b>1,97</b>	<b>148,7</b>	<b>167,79</b>	<b>2,32</b>	<b>0,26</b>	<b>2,02</b>
<b>Обед</b>																	
78/2004	*Икра свекольная	100	1,72	0,40	7,94	7,94	9,39	118,04	32,44	17,52	39,96	1,11	0	1,54	3,63	0,02	3,27
139/2004	*Суп картофельный с бобовыми	250	5,59	0,17	3,68	0,55	17,79	134,31	33,4	30,53	78,26	1,82	12	224,41	0,27	0,18	4,7
551/2004	*Гренки из пшеничного хлеба	15	1,76	1,76	0,93	0,00	12,55	63,06	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0
325/1996	*Котлета рыбная любительская (минтай)	100	9,32	9,84	3,38	2,01	5,08	118,00	38,78	33,16	136,1	0,71	15,6	421,98	1,02	0,07	0,78
518/2004	*Картофель отварной	180	3,47	0,05	5,02	0,68	26,24	171,69	18,16	37,3	95,78	1,47	25,2	33,75	0,24	0,15	7,2
ТТК № Н-10	*Компот из изюма с витамином С	200	0,33	0,00	0,00	0,00	25,12	97,90	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	49
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>26,45</b>	<b>14,49</b>	<b>22,51</b>	<b>11,54</b>	<b>122,45</b>	<b>842,72</b>	<b>133,7</b>	<b>132,6</b>	<b>397,5</b>	<b>6,32</b>	<b>52,8</b>	<b>681,97</b>	<b>5,59</b>	<b>0,7</b>	<b>64,95</b>

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
11/2004	*Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	50	5,85	4,09	6,09	0,00	12,56	126,41	77,59	7,18	69,31	0,3	11,5	21,5	0,08	0,1	0,02	
518/2004	*Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (км)	250	9,45	3,40	11,58	3,36	42,51	318,34	172,7	75,88	266,4	1,88	35,05	39,82	0,93	0,2	0,27	
ТТК 692/04	Кофейный напиток*	200	2,73	2,90	2,82	0,00	13,36	87,31	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
58(330)/1986	*Язычок слоеный	43	2,69	2,86	7,90	0,00	18,47	157,27	7,39	3,84	22,46	0	0,03	0	0	0,03	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,04</b>	<b>13,25</b>	<b>28,62</b>	<b>3,60</b>	<b>93,58</b>	<b>728,00</b>	<b>370,6</b>	<b>108,5</b>	<b>468,1</b>	<b>3,08</b>	<b>58,58</b>	<b>83,52</b>	<b>1,29</b>	<b>0,4</b>	<b>0,81</b>	
	<b>Обед</b>																	
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,40	0,00	10,02	10,03	9,00	135,69	18,92	19,7	44,6	0,7	0	372,15	4,57	0,05	3,33	
124/2004	*Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,17	3,37	0,20	8,21	74,21	37,1	18,18	42,33	0,7	12	224,91	0,2	0,05	12,1	
порционно	*Сметана	5	0,24	0,26	1,32	0,00	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02	
189/2001	*Шницель из птицы припущенный	100	15,24	15,24	12,44	0,00	11,31	215,99	44,08	17,38	136,9	1	34,85	35,4	0,22	0,14	1,83	
511/2004	*Рис отварной	200	4,86	0,07	6,88	0,68	47,74	280,83	21,44	33,26	102,6	0,78	36	40,5	0,38	0,04	0	
699/2004	*Напиток апельсиновый	200	0,19	0,00	0,04	0,04	23,42	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
порционно	*Батон "Рябинушка"	25	1,90	1,90	1,00	0,00	13,55	68,09	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,55</b>	<b>17,64</b>	<b>35,44</b>	<b>11,31</b>	<b>123,57</b>	<b>938,99</b>	<b>147</b>	<b>105,9</b>	<b>383,5</b>	<b>4,49</b>	<b>88,85</b>	<b>685,72</b>	<b>5,86</b>	<b>0,45</b>	<b>22,56</b>	

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
23/1997	*Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,68	0,00	0,00	35,24	100	5,5	60	0,07	10,5	0	0	0	0,04	
118/2001	*Омлет с зеленым горошком(запеченный)	200	12,91	12,53	14,67	0,08	6,30	211,74	137,9	25,54	220,2	2,11	145,6	274,93	0,62	0,09	1,96	
630/1996	*Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	102,2	40,19	79,69	0,75	6,24	36,9	0,45	0,05	9,27	
695/1996	*Ватрушка с повидлом	50	2,88	0,22	1,10	1,12	29,50	140,45	8,48	5,29	25,22	0,55	1,5	2,6	0,74	0,04	0,04	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,25</b>	<b>19,11</b>	<b>21,11</b>	<b>1,25</b>	<b>67,85</b>	<b>548,80</b>	<b>348,5</b>	<b>76,52</b>	<b>385,1</b>	<b>3,47</b>	<b>163,8</b>	<b>314,43</b>	<b>1,82</b>	<b>0,31</b>	<b>11,31</b>	
	<b>Обед</b>																	
78/2004	*Икра морковная	100	1,57	1,33	7,94	7,87	8,25	113,47	25,64	28,38	48,11	0,63	0	1540	3,86	0,04	2,52	
132/2004	*Рассольник Ленинградский	250	2,05	0,17	3,83	0,38	12,89	98,42	31,72	22,34	60,32	0,82	13,2	225,51	0,25	0,07	6,7	
порционно	*Сметана	7	0,17	0,18	0,92	0,00	0,23	10,04	5,42	0,55	3,71	0,01	4,2	7,49	0,02	0	0,01	
160/2001	*Голубцы мясные ленивые в сметанном соусе 100/30	130,00	5,06	4,11	9,63	2,11	5,97	254,00	89,23	14,61	69,8	0,58	4,07	13,26	1,01	0,04	8,26	
520/2004	*Картофельное пюре	180	3,68	0,83	5,32	0,62	24,06	165,25	49,21	34,43	101,6	1,28	18,36	38,91	0,22	0,14	12,45	
ТТК № Н-12	*Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,00	0,00	0,00	0,00	31,89	121,18	0,52	0	0	0,05	0	0	0	0	49	
порционно	*Батон "Рябинушка"	40	3,04	3,04	1,60	0,00	21,68	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0,17	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,55</b>	<b>9,66</b>	<b>29,60</b>	<b>11,34</b>	<b>114,98</b>	<b>929,31</b>	<b>212,2</b>	<b>114,4</b>	<b>331</b>	<b>4,55</b>	<b>39,83</b>	<b>1825,5</b>	<b>5,77</b>	<b>0,51</b>	<b>78,94</b>	

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
10/2004	*Бутерброд горячий с сыром 60	50	6,96	7,40	8,78	0,00	12,36	155,08	183,8	9,97	109,4	0,13	41	76,79	0,13	0,08	0,06	
257/1996	*Каша манная молочная с маслом сливочным 150/5	200	6,85	2,86	7,22	0,43	33,38	230,36	117,4	18,89	110,5	0,52	27,1	50,32	0,71	0,07	0,5	
порционно	*Йогурт порционный (125 г)	125	3,75	5,13	3,13	0,00	13,75	99,50	155	18,75	118,8	0,13	12,5	12,5	0	0,04	0,75	
686	*Чай ягодный	200	0,28	0,10	0,08	0,05	14,32	58,04	3,56	2,7	2,87	0,15	0	0	0	0	8	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
порционно	*Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,00</b>	<b>17,00</b>	<b>20,31</b>	<b>0,78</b>	<b>93,01</b>	<b>645,80</b>	<b>468,5</b>	<b>62,05</b>	<b>381,1</b>	<b>1,91</b>	<b>80,6</b>	<b>139,86</b>	<b>1,18</b>	<b>0,32</b>	<b>9,31</b>	
	<b>Обед</b>																	
62/1997	*Салат из белокочанной капусты	100	1,55	0,13	5,08	5,07	9,39	92,10	48,08	16,86	31,56	0,62	0	202,37	2,32	0,03	36,01	
111/2004	*Борщ сибирский	250	3,60	0,27	3,17	0,31	15,32	146,00	74,47	29,99	89,01	1,71	16	219,73	0,23	0,07	6,6	
порционно	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0,01	
481/97	*Фрикадельки в соусе 55/50 (ф)	120	7,42	6,22	16,78	7,05	10,96	272,00	106,5	13,63	89,1	0,66	0,03	91,43	3,28	0,05	1,07	
541/2004	*Рагу из овощей (3-й вариант)	180	2,87	0,57	6,72	0,33	15,45	139,27	44,15	28,15	63,97	1,02	21,95	504,01	0,36	0,08	15,18	
700/2004	Напиток "Ягодка" из свежих ягод	200	0,09	0,00	0,04	0,04	22,47	89,14	3,1	2,61	1,91	0,17	0	0	0,2	0	1,2	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,26</b>	<b>9,61</b>	<b>33,89</b>	<b>13,05</b>	<b>96,69</b>	<b>866,07</b>	<b>287,1</b>	<b>101</b>	<b>309,8</b>	<b>4,96</b>	<b>40,97</b>	<b>1023,1</b>	<b>6,68</b>	<b>0,4</b>	<b>60,07</b>	

\* С 1 марта блюдо ТК 62/1997 заменяется на Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука ТК №28/1

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: шестой  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
96/2004	*Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
ТТК №4/9	Плов из мяса кур*	250	20,11	16,60	17,83	3,68	46,01	433,42	25,92	50,06	230,8	2,04	37,8	404,8	2,13	0,1	1,67	
686/2004	*Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,05	0,06	13,88	56,08	3,21	0,83	1,53	0,08	0	0,16	0,02	0	1,28	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,70</b>	<b>18,96</b>	<b>26,69</b>	<b>4,10</b>	<b>86,30</b>	<b>695,28</b>	<b>42,03</b>	<b>64,99</b>	<b>282,7</b>	<b>3,31</b>	<b>77,8</b>	<b>450,26</b>	<b>2,67</b>	<b>0,28</b>	<b>2,95</b>	
	<b>Обед</b>																	
16/2003	*Салат "Бурячок"	100	1,07	0,00	14,77	14,77	5,42	161,88	27,43	16,41	31,37	0,96	0	2,64	6,69	0,02	7,06	
171/04	*Суп-пюре из картофеля	250	3,47	1,21	4,66	0,45	19,31	137,48	58,67	26,49	88,63	0,94	16,56	133,56	0,26	0,1	7,9	
387/1996	*Печень куриная по- строгановски	100	14,65	15,11	11,32	6,04	2,84	172,67	14,07	2,77	11,11	0,14	6,75	26,4	2,77	0,01	0,34	
517/2004	*Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,70	0,55	7,43	0,67	31,31	222,26	27,17	16,97	59,66	0,95	25,92	451,35	0,95	0,07	1,54	
Н-18	*Кисель из кураги с витамином С	200	0,97	0,00	0,05	0,06	33,17	139,94	31,22	17,9	30,8	0,6	0	116,6	1,1	0,01	49,31	
порционно	*Батон "Рябинушка"	35	2,66	2,66	1,40	0,00	18,97	95,33	0	0	0	0	0	0	0	0,15	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,50</b>	<b>19,53</b>	<b>40,00</b>	<b>22,35</b>	<b>121,04</b>	<b>987,57</b>	<b>169,1</b>	<b>94,64</b>	<b>269</b>	<b>4,76</b>	<b>49,23</b>	<b>730,85</b>	<b>12,18</b>	<b>0,41</b>	<b>66,15</b>	

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: первый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
522/2004	Колбасные изделия отварные	100	11,52	0,00	15,54	0,00	1,50	191,64	26,1	18,7	151,3	1,36	6	10	0,3	0,17	0	
516/2004	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0	
685/2004	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
87/1996	*Манник	75	8,45	1,52	5,51	0,83	63,55	342,85	36,08	13,2	79,56	0,93	33,42	59,83	1,18	0,09	0,07	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,64</b>	<b>3,09</b>	<b>26,93</b>	<b>2,03</b>	<b>133,96</b>	<b>910,87</b>	<b>92,09</b>	<b>53,91</b>	<b>321,9</b>	<b>4,31</b>	<b>54,68</b>	<b>98,75</b>	<b>2,88</b>	<b>0,45</b>	<b>0,07</b>	
	<b>Обед</b>																	
17/2004	*Салат из соленых огурцов с луком	100	0,84	0,00	5,00	5,00	2,69	61,87	22,81	13,17	27,68	0,59	0	4,05	2,31	0,02	5,44	
139/2004	*Суп картофельный с бобовыми	250	5,59	0,17	3,68	0,55	17,79	134,31	33,4	30,53	78,26	1,82	12	224,41	0,27	0,18	4,7	
551/2004	*Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	1,17	0,62	0,00	8,37	42,04	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0	
487/2004	*Птица отварная	100	25,84	25,81	18,52	0,00	0,24	271,01	21,76	22,35	173,5	1,64	30,67	61,33	0,47	0,08	1	
512/2004	*Рис припущенный	180	4,37	0,05	5,09	0,62	44,14	247,75	19,21	30,68	92,15	0,72	25,2	28,35	0,32	0,04	0	
ТТК № Н-12	*Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,00	0,00	0,00	0,00	31,89	121,18	0,52	0	0	0,05	0	0	0	0	49	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>41,31</b>	<b>28,72</b>	<b>34,07</b>	<b>6,53</b>	<b>125,98</b>	<b>990,65</b>	<b>108,2</b>	<b>110,8</b>	<b>419</b>	<b>6</b>	<b>67,87</b>	<b>318,44</b>	<b>3,78</b>	<b>0,53</b>	<b>60,14</b>	



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: второй  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
96/2004	*Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
139	Пудинг творожно-манный	200	24,80	23,43	17,19	3,17	21,85	344,84	264,7	37,48	310,4	1,09	115	130,1	1,96	0,09	0,8	
ТТК № С-1	Сгущенное молоко	10	0,72	0,72	0,85	0,00	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1	
686	*Чай ягодный	200	0,24	0,05	0,06	0,05	13,99	55,65	1,98	1,35	1,44	0,1	0	0	0	0	4	
порционно	*Батон "Рябиноушка"	25	1,90	1,90	1,00	0,00	13,55	68,09	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,01</b>	<b>26,14</b>	<b>22,97</b>	<b>3,46</b>	<b>61,69</b>	<b>572,03</b>	<b>305,5</b>	<b>51,62</b>	<b>366,8</b>	<b>1,99</b>	<b>139,2</b>	<b>157,5</b>	<b>2,31</b>	<b>0,24</b>	<b>4,9</b>	
	<b>Обед</b>																	
3-6	*Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,81	0,11	4,27	4,26	8,91	85,07	43,4	17,55	36,63	0,63	0	176,97	1,97	0,04	31,67	
110/2004	*Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	0,28	3,34	0,17	11,69	86,95	36,65	19,66	44,15	0,96	12	224,51	0,2	0,04	7,5	
порционно	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0,01	
501/2003	Котлеты "Детские"	100	12,82	13,50	26,59	6,01	11,71	337,13	19,59	16,86	130,5	1,48	30	52	3,04	0,29	0,4	
463/1996	*Каша гречневая рассыпчатая	180	9,04	0,05	6,92	2,35	43,07	290,34	21,87	138,7	204,9	4,79	25,2	29,81	0,65	0,27	0	
66/2003	*Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	200	
порционно	*Батон "Рябиноушка"	35	2,66	2,66	1,40	0,00	18,97	95,33	0	0	0	0	0	0	0	0,15	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,82</b>	<b>16,73</b>	<b>43,83</b>	<b>13,44</b>	<b>134,14</b>	<b>1090,45</b>	<b>148,5</b>	<b>210,7</b>	<b>469,7</b>	<b>9,7</b>	<b>70,2</b>	<b>652,34</b>	<b>7,04</b>	<b>0,85</b>	<b>239,6</b>	

\* С 1 мрата блюдо Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком ТК 3-6 заменяется на Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом ТК №24/1

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: третий  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонное

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
23/1997	*Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	4,02	0,00	0,00	52,86	150	8,25	90	0,11	15,75	0	0	0	0	0,06
96/2004	*Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	0
порционно	*Йогурт порционный (125 г)	125	3,75	5,13	3,13	0,00	13,75	99,50	155	18,75	118,8	0,13	12,5	12,5	0	0,04	0,75	
35/2003	*Каша "Дружба" с маслом	250/5	8,52	3,56	8,52	1,30	49,28	312,91	142,6	49,43	196,2	1,14	29,44	55,52	0,27	0,15	0,63	
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,45	1,41	0,00	20,30	95,42	85,89	28,71	65,25	0,53	6	28	0,3	0,04	6,26	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,94</b>	<b>16,44</b>	<b>25,52</b>	<b>1,30</b>	<b>99,72</b>	<b>708,46</b>	<b>535,8</b>	<b>105,1</b>	<b>473,2</b>	<b>1,92</b>	<b>103,7</b>	<b>141,02</b>	<b>0,67</b>	<b>0,35</b>	<b>7,7</b>	
	<b>Обед</b>																	
52/2004	*Салат картофельный	100	1,88	0,00	13,53	15,37	14,35	191,23	14,02	19,82	53,67	0,82	0	2,65	6,72	0,08	7,74	
132/2004	*Рассольник Ленинградский	250	2,05	0,17	3,83	0,38	12,89	98,42	31,72	22,34	60,32	0,82	13,2	225,51	0,25	0,07	6,7	
порционно	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0,01	
64/2003	*Колбаски Витаминные	100	17,22	17,22	15,89	4,50	2,99	224,43	23,76	23,69	137,4	1,34	30,08	201	3,01	0,09	1,06	
534/2004	*Капуста тушеная	180	4,21	0,25	4,34	0,22	17,16	131,78	108,8	35,42	73,72	1,41	25,2	106,59	0,33	0,06	32,81	
Н-14/1	*Напиток из свежих яблок с витамином С	200	0,07	0,00	0,07	0,08	23,11	89,88	3,38	1,53	1,88	0,44	0	1	0,04	0	49,78	
порционно	*Батон "Рябинушка"	40	3,04	3,04	1,60	0,00	21,68	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0,17	0	
порционно	*Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,91</b>	<b>20,81</b>	<b>40,34</b>	<b>20,97</b>	<b>104,03</b>	<b>919,54</b>	<b>197,8</b>	<b>119,6</b>	<b>385</b>	<b>6,19</b>	<b>71,48</b>	<b>542,45</b>	<b>10,86</b>	<b>0,54</b>	<b>98,09</b>	

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: четвертый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
2/2004	*Бутерброд с повидлом	40	2,05	1,93	4,35	0,00	31,22	170,34	4,8	2,1	3,65	0,4	29,5	32,65	0,05	0	0,15	
29/2004	*Омлет с капустой (запеченный)	200	17,08	16,65	20,09	0,30	14,12	308,43	125,2	33,91	279,4	3,34	209,5	369,4	0,9	0,14	6,32	
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	
685/2004	*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,82</b>	<b>20,10</b>	<b>25,28</b>	<b>0,35</b>	<b>68,88</b>	<b>582,78</b>	<b>130,3</b>	<b>36,01</b>	<b>283</b>	<b>3,77</b>	<b>239</b>	<b>402,05</b>	<b>0,95</b>	<b>0,23</b>	<b>6,47</b>	
	<b>Обед</b>																	
16/2003	*Салат "Бурячок"	100	1,07	0,00	14,77	14,77	5,42	161,88	27,43	16,41	31,37	0,96	0	2,64	6,69	0,02	7,06	
124/2004	*Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,17	3,37	0,20	8,21	74,21	37,1	18,18	42,33	0,7	12	224,91	0,2	0,05	12,1	
порционно	*Сметана	5	0,12	0,13	0,66	0,00	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	5,35	0,02	0	0,01	
ТТК 2108	*Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	100	15,01	15,80	5,02	1,02	7,68	134,91	42,5	41,24	200,9	1,03	35,58	62,07	0,83	0,11	0,65	
516/2004	*Макаронные изделия отварные	180	5,99	0,05	4,67	0,79	35,35	214,35	19,04	7,91	43,64	0,82	15,26	28,62	0,98	0,05	0	
ТТК № Н-15	*Компот из кураги с витамином С	200	0,96	0,00	0,05	0,06	26,90	113,97	28,11	17,9	24,9	0,6	0	116,6	1,1	0,01	49,31	
58(330)/1986	*Язычок слоеный	42	2,63	2,80	7,72	0,00	18,04	153,61	7,22	3,75	21,94	0	0,03	0	0	0,03	0	
порционно	*Батон "Рябинушка"	25	1,90	1,90	1,00	0,00	13,55	68,09	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	
порционно	*Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,07</b>	<b>20,85</b>	<b>37,56</b>	<b>17,14</b>	<b>123,65</b>	<b>976,54</b>	<b>174</b>	<b>117,5</b>	<b>407,3</b>	<b>5,09</b>	<b>65,87</b>	<b>440,44</b>	<b>10,15</b>	<b>0,42</b>	<b>69,12</b>	

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: пятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
ТТК № Б-3	*Бутерброд с сыром и маслом	60	5,58	5,58	10,10	0,00	12,05	159,83	147,9	8,04	89,86	0,12	60,1	69,23	0,13	0,1	0,1
302/2004	*Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200/5	255	8,61	3,64	8,65	0,72	44,76	300,52	175,1	39,41	264,1	1,03	36,9	67,98	0,89	0,14	0,65
порционно	*Яблоко свежее	150	0,60	0,60	0,60	0,00	14,70	69,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0
686	*Чай ягодный	200	0,26	0,00	0,09	0,07	14,62	58,43	3,65	2,26	2,61	0,08	0	1,7	0,03	0	0,6
порционно	*Батон "Рябинушка"	20	1,52	1,52	0,80	0,00	10,84	54,47	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>17,89</b>	<b>11,34</b>	<b>20,48</b>	<b>1,03</b>	<b>103,65</b>	<b>681,36</b>	<b>333,6</b>	<b>59,11</b>	<b>388,1</b>	<b>2,01</b>	<b>97</b>	<b>139,11</b>	<b>1,34</b>	<b>0,36</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>																	
ТТК 9/1	Салат из капусты с яблоком и морковью	100	1,22	0,00	9,87	9,87	8,20	128,33	40,46	13,33	31,03	0,58	0	4,68	4,49	0,03	27,6
168/2004	*Суп-поре из разных овощей	250	3,07	1,31	5,01	0,25	13,81	116,13	71,56	24,22	77,58	0,77	27,6	332,6	0,26	0,08	7,54
551/2004	*Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	1,17	0,62	0,00	8,37	42,04	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0
422/1996	*Тефтели I вариант 100/30	130,00	8,37	7,97	11,89	7,04	10,27	205,00	14,53	11,97	81,01	1,17	0	61,54	3,35	0,06	0,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,03	0,03	4,92	0,64	23,72	158,06	18,56	32,17	82,31	1,29	21,2	43,97	0,22	0,14	12,8
ТТК № Н-16	*Напиток лимонный с витамином С	200	0,13	0,00	0,01	0,02	21,79	86,70	6,14	1,64	3	0,14	0	0,32	0,03	0	51,5
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0
порционно	*Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>20,60</b>	<b>12,77</b>	<b>33,77</b>	<b>18,06</b>	<b>109,10</b>	<b>856,65</b>	<b>158,3</b>	<b>92,72</b>	<b>306,5</b>	<b>4,74</b>	<b>48,8</b>	<b>443,31</b>	<b>8,63</b>	<b>0,53</b>	<b>100</b>

\* С 1 марта блюдо Салат из капусты с яблоком и морковью ТТК 9/1 заменяется на Салат из отварного картофеля с морской капустой репчатым луком и растительным маслом ТК №Н14/1

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: шестой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонное  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>																	
2/2004	*Бутерброд с повидлом	30	0,95	0,89	3,17	0,00	15,90	93,14	3	1,05	2,48	0,2	15	16,88	0,04	0,05	0,08	
ТТК №291	"Колобки" куриные - 2	100	14,21	12,43	11,07	1,83	15,36	221,00	25,87	15,56	120,8	1,21	28,65	48,7	1,15	0,07	1,24	
518/2004	*Картофель отварной	180	3,47	0,05	5,02	0,68	26,24	171,69	18,16	37,3	95,78	1,47	25,2	33,75	0,24	0,15	7,2	
686/2004	*Чай с лимоном	200/15/7	0,23	0,00	0,05	0,06	13,78	54,84	1,98	0,47	0,86	0,06	0	0,09	0,01	0	0,72	
порционно	*Батон "Рябинушка"	15	1,14	1,14	0,60	0,00	8,13	40,85	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,99</b>	<b>14,50</b>	<b>19,91</b>	<b>2,57</b>	<b>79,40</b>	<b>581,52</b>	<b>49</b>	<b>54,37</b>	<b>219,9</b>	<b>2,95</b>	<b>68,85</b>	<b>99,41</b>	<b>1,43</b>	<b>0,33</b>	<b>9,23</b>	
	<b>Обед</b>																	
ТТК 26/1	Салат из свеклы с курагой	100	2,14	0,11	6,66	4,26	17,48	147,00	43,4	17,55	36,63	0,63	0	176,97	1,97	0,04	31,67	
140/1996	*Суп картофельный с сайрой	250	5,82	4,24	6,54	2,65	14,91	146,03	17,15	22,64	55,7	0,9	0	184,9	1,15	0,09	7,84	
63/2003	*Фрикадельки из курицы	100	13,27	15,02	12,50	0,00	6,79	191,35	18,39	15,33	96,54	0,84	17,86	56,01	0,34	0,07	0,79	
36/2003	*Рис припущенный с овощами	180	4,39	0,11	6,40	3,35	43,40	257,01	49,37	57,99	123,4	1,19	12,96	152,96	1,9	0,07	7,83	
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,97	0,00	0,05	0,06	33,17	127,00	31,22	17,9	30,8	0,6	0	116,6	1,1	0,01	49,31	
порционно	*Батон "Рябинушка"	30	2,28	2,28	1,20	0,00	16,26	81,71	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0	
порционно	*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,51</b>	<b>21,76</b>	<b>31,32</b>	<b>10,68</b>	<b>133,46</b>	<b>1021,05</b>	<b>170</b>	<b>145,5</b>	<b>390,5</b>	<b>5,34</b>	<b>30,82</b>	<b>687,73</b>	<b>6,88</b>	<b>0,46</b>	<b>97,44</b>	

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, Школы 11 лет и старше СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность																
Белки, г	90	64,46	68,45	58,66	54,72	50,12	61,46	63,99	69,58	50,9	57,81	47,49	56,78	704,42	58,7	65
в т.ч.жив., г	0	42,25	52,35	37,88	41,39	34,6	41,13	32,41	53,25	35,89	44,17	34,8	38,32	488,44	40,7	
Жиры, г	92	56,86	64,22	46,06	62,77	65,35	54,89	56,09	55,07	64,05	54,55	60	57,94	697,85	58,15	63
в т.ч. раст., г	0	4,51	10,11	15,93	17,43	11,25	17,11	2,76	8,95	22,51	3,43	21,16	8,12	143,27	11,94	
Углеводы, г	383	201,23	195,29	234,7	205,67	201,96	213,81	210,08	202,18	204,83	222,24	220,68	211,43	2524,11	210,34	55
Моно- и дисахара, г	383	92,18	118,06	106,62	112,61	112,24	112,71	88,45	124,3	127,88	112,72	140,4	99,69	1347,86	112,32	
Крахмал, г	0	109,05	77,23	128,08	93,06	89,73	101,1	121,63	77,88	76,95	109,52	80,28	111,74	1176,25	98,02	
Пищевые волокна, г		22,9	14,27	16,59	14,04	15,66	20,94	12,48	22,5	14,99	13,33	16,16	17,02	200,88	16,74	
Витамин В1, мг	1,4	0,9	0,95	0,89	0,87	1,08	1,04	0,89	0,89	0,92	0,79	1	1,02	11,24	0,94	67
Витамин В2, мг	1,6	0,77	1,11	0,78	1,15	0,8	2,13	0,63	1,25	1,03	1,11	1,02	1,84	13,62	1,14	71
Витамин С, мг	70	205,86	69,84	117,15	84,43	98,42	93,28	58,96	218,75	101,36	49,15	80	95,93	1273,13	106,09	152
Витамин А (рет.экв), мкг	900	540,29	579,7	2548,27	2204,54	1164,16	6810,62	366,15	1121,55	687,07	884,15	2170,82	5904,5	24981,82	2081,82	231
Витамин Е (ток.экв), мг	12	4,61	6,14	9,38	10,75	7,75	10,89	3,2	6,95	11,72	5,33	11,67	6,02	94,41	7,87	66
Са, мг	1200	217,41	497,96	275,18	551,11	322,05	370,03	173,64	537,45	636,77	364,73	625,22	238,4	4809,95	400,83	33
Р, мг	1800	741,9	894,29	783,32	855,37	706,14	878,37	678,2	982,03	805,82	783,48	849,72	790,69	9749,33	812,44	45
Мg, мг	300	241,9	198,19	221,26	211,78	221,6	195,68	151,19	295,39	202,98	167,69	215,65	212,14	2535,45	211,29	70
Fe, мг	17	12,82	8,93	9,93	10,08	10,15	13,45	9,07	13,76	8,98	9,81	8,42	12,19	127,59	10,63	63
Zn, мг	14															
I, мг	0,13															
Калорийность, ккал	2713	1727,08	1432,8	1666,99	1478,11	1511,87	1682,85	1901,52	1662,48	1628	1559,32	1538,01	1540,64	19429,67	1620,47	60

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Школы 11 лет и старше СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование продукта	Норма	Брутто/Н etto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполне ние, откло нение в г	Выполне ние нормы, %
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	Брутто	60	60	60	55	60	60	50	55	65	55	45	55	680	56,7	-63,3	47,2
Хлеб пшеничный	200	Брутто	50	91,1	63,6	103	108	69,7	92,4	66	84	158,9	117,1	85	1088,7	90,7	-109,3	45,4
Мука пшеничная	20	Брутто	18,7		39,1	35,8	2,7	12,1		15,2	2,2		14,2	9	149	12,4	-7,6	62,1
Крупы, бобовые	50	Брутто	72,8	44,5	72	5	73	15	84,2	72,8	52,2		44,4	75,5	611,4	51	1	101,9
Макаронные изделия	20	Брутто	61,1					47,3	61,1			61,1			230,5	19,2	-0,8	96
Картофель	250	Брутто		203	210	228,9	74	219,6	50	20	163,2	106	218	253,9	1746,6	145,5	-104,5	58,2
Овощи свежие, зелень	400	Брутто	127,1	181	374,1	212,7	442,4	313,2	130,5	208,5	331	266,2	208,3	278,3	3073,4	256,1	-143,9	64
Фрукты (плоды) свежие	200	Брутто	100		82,4	29,9	26,3	7,8	11,4		53,3		166	28,9	505,9	42,2	-157,8	21,1
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	Брутто	20	20,4		20		20	20	20		20			140,4	11,7	-8,3	58,5
Соки плодоовощные, напитки витаминизирован	200	Брутто															-200	
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	86	Брутто				36	74	77,4		76			63,3	75,3	402	33,5	-52,5	38,9
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат	60	Брутто	157,1		113,6	58,1	113,2	136	157,1		143,7			113,2	991,9	82,7	22,7	137,8
Рыба-филе	80	Брутто		82,2	165,8							158		26,3	432,3	36	-44	45
Колбасные изделия	20	Брутто	102,6						103						205,6	17,1	-2,9	85,7
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	Брутто	50	20	25,7	158,4	50	150,5		138,6	97,2	96	188	28,4	1002,8	83,6	-216,4	27,9
Кисломолочные продукты (массовая доля жира	180	Брутто									125				125	10,4	-169,6	5,8
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	60	Брутто		186,7						142,9					329,5	27,5	-32,5	45,8
Сыр	12	Брутто				16,3					16,3		27,2		59,8	5	-7	41,5
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	Брутто		8	10	10	10			29	10	5			82	6,8	-3,2	68,4
Масло сливочное	35	Брутто	17,7	46,4	20,3	23	26	19,1	17,7	18,2	26,3	28,5	21,3	46,5	310,8	25,9	-9,1	74
Масло растительное	18	Брутто		8	13,1	15,1	8,7	14,3		6	21	1	19	5,2	111,4	9,3	-8,7	51,6
Яйцо диетическое	40	Брутто	5	15,3		81,4		20,4	1,1	25,5		137,2		7,5	293,4	24,5	-15,5	61,1
Сахар	45	Брутто	40	37,9	54	47	47,6	38	37,6	58,2	50,4	41,8	47	35	534,6	44,5	-0,5	99
Кондитерские изделия	15	Брутто										20			20	1,7	-13,3	11,1
Чай	0,4	Брутто		1	1	1		1	0,9		1		1	1	7,9	0,7	0,3	165,2
Какао	1,2	Брутто	8				8			4		8			28	2,3	1,1	194,4
Дрожжи хлебопекарные	2	Брутто			0,6	1									1,6	0,1	-1,9	6,7
Соль	7	Брутто	8,6	8,3	9,6	7,4	12	8,8	11,6	6,2	5,8	8,8	5,7	8,1	100,8	8,4	1,4	120