



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С.ОМОЛОН
БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА»**

689470 Чукотский АО, Билибинский р-н, с. Омолон, ул. Парковая, 1 Тел./факс.8-427-3884
тел. 3-69, 2-81 Е - mail: School Omolon@mail.ru

Согласовано

Председатель Управляющего совета

 Д. В. Лямзин

Протокол №1 от 26.08.2021 г.



Утверждаю

Директор МБОУ «ШИ с. Омолон»

 С.Г. Петрова

Приказ № 81-од от 26.08.2021 г.

Согласовано

С родительским комитетом

Протокол № 5 от 26.08.2021 г.

2-х недельное (14 - дневное) меню для обучающихся в возрасте 12 лет и старше

Составлено на основе Сборника технических нормативов - Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 - 584 с.

Приём пищи, наименование блюда	Химический состав					№ технологической карты
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ №1						
ЗАВТРАК						
Каша из пшена и риса молочная (Дружба)	250	6,25	7,75	40	242,5	№68
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
мандарин	150	1,2	0	12,9	56,4	
Итого завтрак:	645	11,15	20,45	85,6	496,4	
ОБЕД						
салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1,8	0,8	5,2	27	№13
борщ	300	13,2	10,8	16,56	189	№56
фрикадельки в соусе с гарниром	120	3,12	3,12	10,92	84	№74
пюре картофельное	150	3,8	6,3	22,1	159	№321
компот из сухофруктов	200	1,6	0	38,3	159,4	№376
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Итого обед:	995	30,87	22,03	137,48	840,4	

ПОЛДНИК

Оладьи со сгущёнкой	100	6,8	9,1	49,5	299	№448
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 377
Итого полдник:	300	8,2	10,7	65,9	385	

УЖИН

Куры тушёные в сметанном соусе	100	13,6	3,1	1,6	91,6	№290
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	57,93	202,5	№204
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Итого ужин	375	26,05	11,61	103,93	516,1	

2-й УЖИН

бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	8,5	9,8	79,7	№1
хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
Итого второй ужин	275	6,04	8,9	47,32	254,5	
ИТОГО день №1	2590	82,31	73,69	440,23	2492,4	

ДЕНЬ № 2

ЗАВТРАК

Каша молочная гречневая	250	10,5	5,75	54	295	№66
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
яблоко	150	0,6	0	17	70,2	
Итого завтрак	645	14,8	18,45	103,7	562,7	

ОБЕД

салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,5	5	15,4	110,2	№15
суп картофельный	300	3,96	3,6	28,56	162	№77

рыба, тушеная в томате с овощами	200	14,3	5,9	5,3	140	№247
компот из свежих плодов	200	0,4	0	44,2	170	№372
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
итого обед	925	27,51	15,51	137,86	804,2	
ПОЛДНИК						
Блинчики с повидлом	100	6,5	4	37,6	210,6	№ 447
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 378
итого полдник	300	7,9	5,6	54	296,6	
УЖИН						
Сосиска отварная	100	7,2	16,5	1,1	172	№243
Рис отварной с сметанным соусом	150	3,3	1,27	35,4	170	№ 9
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
итого ужин	575	19,05	18,78	98,9	642	
2 -Й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5,2	3,7	19,8	135,4	№3
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
итого 2-й ужин	260	9,4	7,3	37,08	254	
ИТОГО день №2	2705	78,66	65,64	431,54	2559,5	
ДЕНЬ № 3						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная	250	44	10,5	35,5	420	№327
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 378
Бутерброд с сыром	40/15	7,1	4,4	20	150,2	№ 8
апельсины	150	1,4	0,3	12,2	54	
итого завтрак	655	53,9	16,8	84,1	710,2	

ОБЕД

салат из свеклы с яблоками	100	1,5	5	10,1	91,2	№35
рассольник на мясном бульоне со сметаной и с гренками	300	4,08	4,08	14,64	113,64	№74
курица отварная	150	10,6	11,1	7,8	109,3	№81
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	57,9	202,5	№204
соус томатный с овощами	30	0,5	1,1	1,4	24	№349
напиток мандариновый	200	0,2	0	36,2	138	№207
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
итого обед	1055	29,33	29,79	172,44	900,64	

ПОЛДНИК

Пудинг творожный со сгущённым молоком	150	14,9	11	46	305	№ 222
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
итого полдник	350	16,1	11	64	383	

УЖИН

Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	№16
Рис отварной	100	2,2	0,5	24,9	116	№304
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
итого ужин	465	19,56	8,89	77,72	475,18	

2-й УЖИН

Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/1 5	7,8	16,5	15,6	243	№10
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
итого второй ужин	265	9	16,5	38,9	295,5	
ИТОГО день №3	2790	127,89	82,98	437,16	2764,52	

ДЕНЬ № 4

ЗАВТРАК

омлет	250	19,5	15,4	4,1	350,8	№215
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
булочка школьная	80	4,1	1,6	27,9	103,3	№472
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
Итого завтрак	590	26,87	17,36	62,6	596,3	

ОБЕД

салат из соленых огурцов с луком	100	0,68	4,08	2,08	47,8	№19
суп крестьянский со сметаной	300	2,88	1,92	15,84	111,36	№39
котлеты	100	8,5	8	12,8	218	№282
капуста тушеная (гарнир)	150	1,96	5,42	18,98	158	№336
соус молочный (для подачи к блюду)	40	0,8	2,09	2,8	33,5	№350
компот из свежемороженых ягод	200	0,45	0	25,44	102,6	№127
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Итого обед	1015	22,62	22,52	122,34	893,26	

ПОЛДНИК

Сырники творожные с маслом сливочным	60/5	11,5	10,4	12,8	193,3	№ 24
Сок фруктовый яблочный	200	0,8	0	19,6	84,8	№389
Итого полдник	265	12,3	10,4	32,4	278,1	

УЖИН

Фрикадельки мясные	100	6,98	4,1	0,23	68,64	№ 105
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	57,9	202,5	№204
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
Итого ужин	495	15,78	24,3	90,83	468,64	

2-й УЖИН

Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5,2	3,7	19,8	135,4	№3
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
Итого второй ужин	260	5,4	3,7	43,1	187,9	
Итого за день № 4	2625	82,97	78,28	351,27	2424,2	
ДЕНЬ № 5						
ЗАВТРАК						
каша пшеничная молочная жидкая	250	5,3	7,2	29	230,5	№70
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5,2	3,7	19,8	135,4	№3
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
яблоко	150	0,6	0	17	70,2	
Итого завтрак	720	17,37	14,86	95,68	618,9	
ОБЕД						
салат из горошка зеленого консервированного	100	2,9	4,08	5	66,8	№10
щи со сметаной и с гренками	300	4,41	6,33	8,76	59,16	№32
рис отварной с овощами	150	3,5	7,3	33,9	211,4	№60
тефтели мясные в сметанном соусе	100	8,6	10,3	7,81	129	№286
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
кисель из кураги	200	0,9	0	28,58	118,4	№380
Итого обед	975	27,66	29,02	128,45	806,76	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	№ 140
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
итого полдник	300	11,68	10,9	51,11	365,3	
УЖИН						
Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
Гречка отварная	100	3,2	0,8	17,1	90	№302
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1

чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
Итого ужин	445	18,45	26,49	59,11	444,25	
2-Й УЖИН						
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/1 5	7,8	16,5	15,6	243	№10
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 378
Итого второй ужин	265	9,2	18,1	32	329	
ИТОГО день № 5	2705	84,36	99,37	366,35	2564,21	
ДЕНЬ №6						
ЗАВТРАК						
каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,25	13,75	28,25	238	№69
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 378
апельсины	150	1,4	0,3	12,2	54	
Итого завтрак	1050	15.62	28.71	84.15	561,7	
ОБЕД						
салат из кукурузы (консервированной)	100	2,8	6	8	99,3	№12
уха с крупой и с гренками	300	5,95	5,76	26,88	120	№48
картофель отварной	150	3	0,6	25,1	123	№318
гуляш из говядины	120	16,8	11,04	3,1	148	№277
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
напиток из сухофруктов	200	0,1	0	18,9	73	№207
Итого обед	995	36.0	24.41	126.38	785.3	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	№ 451
Молоко кипячённое	200	3,05	2,72	5,05	56,67	№ 400
Итого полдник	300	8,25	4,72	65,35	336,37	
УЖИН						

Сарделька отварная	100	7,77	17,78	0,98	197,4	№ 243
Гречка отварная рассыпчатая	100	3,2	0,8	17,1	90	№ 9
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
Итого ужин	465	17.45	19.23	67.88	523,2	
2-й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5,2	3,7	19,8	135,4	№3
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
Итого 2-й ужин	260	9,4	7,3	37.08	254	
ИТОГО день № 6	3070	86,72	84,37	380,84	2460,57	
ДЕНЬ №7						
ЗАВТРАК						
Запеканка картофельная с мясом	250	10,6	10,4	9,1	189,9	№ 97
Бутерброд с сыром	40/15	7,1	4,4	20	150,2	№ 8
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
банан	150	1,8	0	34,8	102,5	
итого завтрак	715	22.77	15.16	94.5	584.8	
ОБЕД						
салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,28	3,2	4,5	53,2	№21
суп свекольный со сметаной	300	1,67	6,72	12,84	115,98	№46
жаркое по домашнему	200	12,89	12,52	23,6	334,6	№276
компот из свежемороженых ягод	200	0,45	0	25,44	102,6	№127
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Итого обед	925	23.64	23.45	110.78	828.38	
ПОЛДНИК						
Оладьи с мёдом	100	6,8	9,1	49,5	299	№448
Сок фруктовый яблочный	200	0,8	0	19,6	84,8	№389

Итого полдник	300	7,6	9,1	69,1	383,8	
УЖИН						
Фрикадельки мясные	100	6,98	4,1	0,23	68,64	№ 105
Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	№ 309
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
Итого ужин	515	25.23	17,7	107.24	681.55	
2-й УЖИН						
булочка школьная	80	4,1	1,6	27,9	103,3	№472
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
Итого 2-й ужин	280	5,3	1,6	45,9	181,3	
ИТОГО день № 7	2735	84,54	67,01	427,52	2659,83	
Итого за I неделю	19220	627,45	651,34	2814,91	17925,23	
ДЕНЬ №8						
ЗАВТРАК						
Каша из пшена и риса молочная (Дружба)	250	6,25	7,75	40	242,5	№68
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
мандарин	150	1,2	0	12,9	56,4	
Итого завтрак:	645	11,15	20,45	85,6	496,4	
ОБЕД						
салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1,8	0,8	5,2	27	№13
борщ	300	13,2	10,8	16,56	189	№56
фрикадельки в соусе с гарниром	120	3,12	3,12	10,92	84	№74
пюре картофельное	150	3,8	6,3	22,1	159	№321
компот из сухофруктов	200	1,6	0	38,3	159,4	№376

хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Итого обед:	995	30,87	22,03	137,48	840,4	
ПОЛДНИК						
Оладьи со сгущёнкой	100	6,8	9,1	49,5	299	№448
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 377
Итого полдник:	300	8,2	10,7	65,9	385	
УЖИН						
Куры тушёные в сметанном соусе	100	13,6	3,1	1,6	91,6	№290
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	57,93	202,5	№204
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Итого ужин	375	26,05	11,61	103,93	516,1	
2-й УЖИН						
бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	8,5	9,8	79,7	№1
хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
Итого второй ужин	275	6,04	8,9	47,32	254,5	
ИТОГО день №8	2590	82,31	73,69	440,23	2492,4	
ДЕНЬ № 9						
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая	250	10,5	5,75	54	295	№66
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
яблоко	150	0,6	0	17	70,2	
Итого завтрак	645	14,8	18,45	103,7	562,7	

ОБЕД

салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,5	5	15,4	110,2	№15
суп картофельный	300	3,96	3,6	28,56	162	№77
рыба, тушеная в томате с овощами	200	14,3	5,9	5,3	140	№247
компот из свежих плодов	200	0,4	0	44,2	170	№372
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
итого обед	925	27,51	15,51	137,86	804,2	
ПОЛДНИК						
Блинчики с повидлом	100	6,5	4	37,6	210,6	№ 447
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 378
итого полдник	300	7,9	5,6	54	296,6	
УЖИН						
Сосиска отварная	100	7,2	16,5	1,1	172	№243
Рис отварной с сметанным соусом	150	3,3	1,27	35,4	170	№ 9
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
итого ужин	575	19,05	18,78	98,9	642	
2 -Й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5,2	3,7	19,8	135,4	№3
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
итого 2-й ужин	260	9,4	7,3	37,08	254	
ИТОГО день №9	2705	78,66	65,64	431,54	2559,5	
ДЕНЬ № 10						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная	250	44	10,5	35,5	420	№327

Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 378
Бутерброд с сыром	40/15	7,1	4,4	20	150,2	№ 8
апельсины	150	1,4	0,3	12,2	54	
итого завтрак	655	53,9	16,8	84,1	710,2	
ОБЕД						
салат из свеклы с яблоками	100	1,5	5	10,1	91,2	№35
рассольник на мясном бульоне со сметаной и с гренками	300	4,08	4,08	14,64	113,64	№74
курица отварная	150	10,6	11,1	7,8	109,3	№81
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	57,9	202,5	№204
соус томатный с овощами	30	0,5	1,1	1,4	24	№349
напиток мандариновый	200	0,2	0	36,2	138	№207
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
итого обед	1055	29,33	29,79	172,44	900,64	
ПОЛДНИК						
Пудинг творожный со сгущённым молоком	150	14,9	11	46	305	№ 222
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
итого полдник	350	16,1	11	64	383	
УЖИН						
Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	№16
Рис отварной	100	2,2	0,5	24,9	116	№304
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
итого ужин	465	19,56	8,89	77,72	475,18	
2-Й УЖИН						

Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/15	7,8	16,5	15,6	243	№10
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
итого второй ужин	265	9	16,5	38,9	295,5	
ИТОГО день №10	2790	127,89	82,98	437,16	2764,52	
ДЕНЬ № 11						
ЗАВТРАК						
омлет	250	19,5	15,4	4,1	350,8	№215
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
булочка школьная	80	4,1	1,6	27,9	103,3	№472
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
Итого завтрак	590	26,87	17,36	62,6	596,3	
ОБЕД						
салат из соленых огурцов с луком	100	0,68	4,08	2,08	47,8	№19
суп крестьянский со сметаной	300	2,88	1,92	15,84	111,36	№39
котлеты	100	8,5	8	12,8	218	№282
капуста тушеная (гарнир)	150	1,96	5,42	18,98	158	№336
соус молочный (для подачи к блюду)	40	0,8	2,09	2,8	33,5	№350
компот из свежемороженых ягод	200	0,45	0	25,44	102,6	№127
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Итого обед	1015	22,62	22,52	122,34	893,26	
ПОЛДНИК						
Сырники творожные с маслом сливочным	60/5	11,5	10,4	12,8	193,3	№ 24
Сок фруктовый яблочный	200	0,8	0	19,6	84,8	№389
Итого полдник	265	12,3	10,4	32,4	278,1	
УЖИН						

Фрикадельки мясные	100	6,98	4,1	0,23	68,64	№ 105
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	57,9	202,5	№204
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
Итого ужин	495	15,78	24,3	90,83	468,64	
2-Й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5,2	3,7	19,8	135,4	№3
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
Итого второй ужин	260	5,4	3,7	43,1	187,9	
Итого за день № 11	2625	82,97	78,28	351,27	2424,2	
ДЕНЬ № 12						
ЗАВТРАК						
каша пшенная молочная жидкая	250	5,3	7,2	29	230,5	№70
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5,2	3,7	19,8	135,4	№3
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
яблоко	150	0,6	0	17	70,2	
Итого завтрак	720	17,37	14,86	95,68	618,9	
ОБЕД						
салат из горошка зеленого консервированного	100	2,9	4,08	5	66,8	№10
щи со сметаной и с гренками	300	4,41	6,33	8,76	59,16	№32
рис отварной с овощами	150	3,5	7,3	33,9	211,4	№60
тефтели мясные в сметанном соусе	100	8,6	10,3	7,81	129	№286
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
кисель из кураги	200	0,9	0	28,58	118,4	№380
Итого обед	975	27,66	29,02	128,45	806,76	
ПОЛДНИК						

Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	№ 140
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
итого полдник	300	11,68	10,9	51,11	365,3	
УЖИН						
Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
Гречка отварная	100	3,2	0,8	17,1	90	№302
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
Итого ужин	445	18,45	26,49	59,11	444,25	
2-й УЖИН						
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/15	7,8	16,5	15,6	243	№10
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 378
Итого второй ужин	265	9,2	18,1	32	329	
ИТОГО день № 12	2705	84,36	99,37	366,35	2564,21	
ДЕНЬ № 13						
ЗАВТРАК						
каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,25	13,75	28,25	238	№69
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,5	12,7	14,7	119,5	№1
Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	№ 378
апельсины	150	1,4	0,3	12,2	54	
Итого завтрак	1050	15.62	28.71	84.15	561,7	
ОБЕД						
салат из кукурузы (консервированной)	100	2,8	6	8	99,3	№12
уха с крупой и с гренками	300	5,95	5,76	26,88	120	№48
картофель отварной	150	3	0,6	25,1	123	№318

гуляш из говядины	120	16,8	11,04	3,1	148	№277
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
напиток из сухофруктов	200	0,1	0	18,9	73	№207
Итого обед	995	36.0	24.41	126.38	785.3	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	№ 451
Молоко кипячённое	200	3,05	2,72	5,05	56,67	№ 400
Итого полдник	300	8,25	4,72	65,35	336,37	
УЖИН						
Сарделька отварная	100	7,77	17,78	0,98	197,4	№ 243
Гречка отварная рассыпчатая	100	3,2	0,8	17,1	90	№ 9
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
Итого ужин	465	17.45	19.23	67.88	523,2	
2-Й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5,2	3,7	19,8	135,4	№3
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
Итого 2-й ужин	260	9,4	7,3	37.08	254	
ИТОГО день № 13	3070	86,72	84,37	380,84	2460,57	
ДЕНЬ №14						
ЗАВТРАК						
Запеканка картофельная с мясом	250	10,6	10,4	9,1	189,9	№ 97
Бутерброд с сыром	40/15	7,1	4,4	20	150,2	№ 8
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
банан	150	1,8	0	34,8	102,5	
итого завтрак	715	22.77	15.16	94.5	584.8	

ОБЕД

салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,28	3,2	4,5	53,2	№21
суп свекольный со сметаной	300	1,67	6,72	12,84	115,98	№46
жаркое по домашнему	200	12,89	12,52	23,6	334,6	№276
компот из свежзамороженных ягод	200	0,45	0	25,44	102,6	№127
хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,6	64,2	
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
Итого обед	925	23.64	23.45	110.78	828.38	
ПОЛДНИК						
Оладьи с мёдом	100	6,8	9,1	49,5	299	№448
Сок фруктовый яблочный	200	0,8	0	19,6	84,8	№389
Итого полдник	300	7,6	9,1	69,1	383,8	
УЖИН						
Фрикадельки мясные	100	6,98	4,1	0,23	68,64	№ 105
Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	№ 309
хлеб пшеничный	65	5,28	0,65	31,8	157,8	
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
Итого ужин	515	25.23	17,7	107.24	681.55	
2-й УЖИН						
булочка школьная	80	4,1	1,6	27,9	103,3	№472
Чай с сахаром	200	1,2	0	18	78	№395
Итого 2-й ужин	280	5,3	1,6	45,9	181,3	
ИТОГО день № 14	2735	84,54	67,01	427,52	2659,83	
Итого за I неделю	19220	627,45	651,34	2814,91	17925,23	

Согласно представленного 14- дневного примерного меню среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей 12 лет и старше составляет:

	белки, г		жиры, г		углеводы, г		калорийность, ккал	
	по меню	N	по меню	N	по меню	N	по меню	N
1 неделя	89,6	90,0 (100% от суточной нормы)	93,04	92,0 (100% от суточной нормы)	402,13	383,0 (100% от суточной нормы)	2560,74	2720 (100% от суточной нормы)
2 неделя	89,6		93,04		402,13		2560,74	
итого	179,2		186,08		804,26		5121,48	

Суточная потребность в пищевых веществах, энергии в примерном 14 - дневном меню для детей в возрасте 12 лет и старше соответствует требованиям п. 8.1.2 приложение №10, таблица №1 СанПиН 2.3/2.4.3590 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Соотношение калорийности согласно примерного 14 - дневного меню по отдельным приемам пищи для детей в возрасте 12 лет и старше (средние значения с учетом допустимых +5%) составляет:

Приём пищи	1 - неделя примерного меню	Норма, ккал %	Приём пищи	2 - неделя примерного меню	Норма, ккал %
завтрак	583,7 - 25 %	25%	завтрак	583,7 - 25 %	25%
обед	836,99 - 33,8%	35%	обед	836,99 - 33,8%	35%
полдник	346,88 - 15 %	15%	полдник	346,88 - 15 %	15%
ужин	535,85 - 21%	20%	ужин	535,85 - 21%	20%
второй ужин	250.89 - 6 %	5%	второй ужин	250.89 - 6 %	5%

Калорийность по отдельным приемам пищи примерного 14 - дневного меню для детей 7- 11 лет соответствует требованиям таблицы №3, приложение №10 п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».