

СОГЛАСОВАНО

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае"

Ю.А. Гарбуз

" " 2021 г.

Экспертное заключение № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

КТБПОУ "Чегдомынский горно-технологический техникум"

М.В. Михню

" " 2021 г.



Перспективное меню на 12 дней.

КТБПОУ "Чегдомынский горно-технологический техникум"

№ ТК	Неделя : первая День 1 Возрастная категория : 12 - 18 лет Понедельник	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)								МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
			Белки	Жиры	Углево	В1		С	А(мг рет.эв)	Е(мг.ток.эв.)	Са	Р	Mg	Fe	за день		за день				
															Д ^е %	%	Д ^е %	%			
	Завтрак																				
174	Каша кукурузная молочная	205	7,12	10,34	53,9	345,77	0,182	0,76	0,1003	4,1126	55	163,1	12,9	1,29							
15	Сыр/порциями/	25	5,8	7,38	0	89,63	0,084	0,175	0,1277	1,7945	202	125	8,75	0,25							
14	Масло слив./порциями/	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,0786	0,0042	2,4	3	0,02								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,027	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55							
	Итого за прием пищи		17,02	25,49	93,18	678,3	0,316	0,962	0,3066	5,9249	282	337,4	39,55	2,39							
	Обед																				
36	Салат с сельдью	100	5	5,87	11	112,5	0,108	9,49	0,00389	0,534	13,97	97,07	11,65	0,81							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	103,75	0,11	12,36		0,1216	41,34	71,77	31,44	1,41							
232/330/310	Рыба запеч. в смет. соусе с картоф. отве	300	26,5	27,07	43,65	410,67	0,215	1,51	0,294	0,223	307,46	540,04	50,2	5,15							
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,5	114,6	0,01	24		0,0084	8,2	8,94	4,4	0,14							
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33							
	Итого за прием пищи		39,58	39,86	140,4	949,60	0,543	47,36	0,29789	0,9261	391,67	807,52	122,59	9,70							
	Поддник																				
406	Пирожок с мясом и луком	90	13,05	8,51	27,59	237,99	0,136	0,166	0,0411	0,9648	17,84	11,43	28,44	1,08							
386	Кисло мол. продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,81	107,01	0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21							
354	Кисель из яблос сушеных	200	0,13	0,002	15,2	62	0	2,83	0	0,0422	14,2	4,4	2,4	0,36							
	Итого за прием пищи		21,66	11,52	54,6	407,00	0,2	4,196	0,0801	1,007	280,04	205,83	60,84	1,65							
	Итого за день		78,26	76,87	288,16	2034,90	1,059	52,518	0,68459	7,858	954	1351	223,0	13,7							

Неделя : первая		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День 2		порции	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	В1	С	A(мг рет.экв)	E(мг.ток.экв.)	Са	Р	Мг	Fe				
№ ТК	Возрастная категория : 12 - 18 лет																	
	Понедельник																	
	Завтрак																	
302	Каша гречневая	180	10,3	7,3	46,36	281,95	0,48			2,183	57,78	230,71	30,54	0,547				
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	90	7,29	13,5	0,72	108,03				0,0414	17,28	88,74	9,54	1,08				
209	Яйцо отварное	0,4	5,08	4,6	0,28	62,84	0,003		0,2966	0,0184	22	76,8	4,8	1				
14	Масло слив. /порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	0,0629	0,00337	1,92	2,4		0,016				
376	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56		0,27			12,6	3,9	2,3	0,49				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55				
	Итого за прием пищи		26,83	31,73	85,26	678,3	0,533	0,27	0,3595	2,25977	123,08	446,05	63,68	3,683				
	Обед																	
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,18	4,62	75,9	0,09	20,3		0,258	17,21	32,12	7,62	0,083				
99	Суп овощной	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,04	10,63		0,1863	143,25	237,55	17,5	0,83				
274	Эразы рубленые из говядины	110	8,63	12,89	21,12	220,9	0,066	8,34	0,215	2,422	220,79	328,15	34,09	1,098				
330	Соус сметанный	30	0,59	1,76	2,39	27,69	0,0008	0,7	0,0307	3,208	10,1	11,39	3,6	0,16				
309	Макаронные изд.отварные	180	7,2	10,59	40,2	269,2	0,095			0,21	18,84	54,12	11,77	2,28				
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	3,4			7,73	2,13	2,67	0,53				
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого за прием пищи		25,93	34,98	123,98	949,6	0,4018	43,37	0,2457	6,3234	438,62	755,16	102,15	7,171				
	Полдник																	
406	Пирожок сдобный с джемом	85	4,88	2,92	42,52	192,32	0,054	0,15	0,04058	0,223	11,91	33,58	12,22	0,83				
361	Кисель молочный	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,02966	0,383	126,6	92,8	15,4	0,41				
	Банан	150	2,26	0,76	31,5	133,68	0,03	7,5		0,229	6	21	31,5	0,45				
	Итого за прием пищи		8,66	5,03	89,92	407	0,124	8,98	0,07024	0,835	144,51	147,38	59,12	1,69				
	Итого за День		61,42	71,74	299,16	ККАЛ. За День	1,0588	52,62	0,67544	9,41817	706,21	1348,59	224,95	12,544				
						2034,90	75,00%											

Неделя : первая День 4 Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)							
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(мг рет.экв.)	E(мг.ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe							
Завтрак																				
290 Птица тушенная в соусе	100	12,33	21,65	11	269,96	0,1	0,21	0,0675	0,096	43,15	175	25,33	0,09							
304 Рис отварной	180	4,39	6,5	43,99	251,44	0,036		0,1399	0,0135	3,12	73,8	12,8	0,063							
377 Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,0048	14,2	4,4	2,4	0,36							
16 Ветчина варено-копченая/порциями/	30	6,78	6,27		84															
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9				0,0136	3,6										
						0,05				11,5	43,5	16,5	0,55							
Итого за прием пищи		21,2	28,65	94,34	678,3	0,186	3,04	0,2074	0,1279	71,37	296,7	57,03	1,063							
Обед																				
30 Салат из редиса	100	2,51	7,38	2,86	87,9	0,017	6,77	0,12787	0,11726	46,47	56,88	12,72	0,043							
88 Ци	250	1,8	4,95	7,91	89,75	0,06	7,48		7,927	49,25	49	12,13	0,083							
284 Запеканка картофельная с мясом/говядиной/	245	12,99	11,45	30,32	320,07	0,4	8,11	0,307	0,493	66,15	194,33	33,08	1,01							
349 Хлеб ржаной	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		1,177	32,48	23,44	17,46	0,7							
Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86							
Яблоко	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33							
	250	0,1	0,1	24,5	111	0,07	25		0,0088	40	44,17	22,5	5,5							
Итого за прием пищи		23,8	24,93	141,74	949,6	0,667	48,09	0,43487	9,76216	255,05	457,52	122,79	9,526							
243/420 Полдник																				
352 Сосиска в тесте	120	11,89	16,6	4,49	326	0,167		0,0386	0,0192	323,22	125,34	29,03	1,79							
Кисель из яблок	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33		0,024	126,6	92,8	15,4	0,41							
Итого за прием пищи		13,41	17,95	20,39	407	0,207	1,33	0,0386	0,0432	449,82	218,14	44,43	2,2							
Итого за День		58,41	71,53	256,47	Кал. За День 2034,9	% за День 75,00%	1,06	52,46	0,668087	9,93326	776,24	972,36	224,25	12,789						

Неделя : первая		Пищевые вещества				Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День 5	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А(мг ретинол)	Е(мг.ток.эquiv.)	Са	Р	Мg	Fe	
Возрастная категория : 12 - 18 лет															
Пятница															
Завтрак															
215/97	Омлет с зелен.горошком	180	13,77	17,29	5,56	227,53	0,14	5,8	0,366	0,7	118,01	270,81	0,089	0,098	
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	0,1022	1,436	176	100	7	0,2	
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	0,093	0,024	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05		0,0136		11,5	43,5	16,5	0,55	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21	
	Итого за прием пищи		34,44	29,368	70,718	678,30	0,294	8,61	0,5072	2,1496	712,18	736,31	53,682	1,082	
	Обед														
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	0,043		2,31	43	28,32	16	0,52	
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	10,17	115	0,055	0,8	0,01		23,72	56,55	16,75	0,58	
261/330	Печень тушеная в соусе	100	1,73	11,45	24,16	156,58	0,19	12,7	0,0396	1	109	326,71	17	5	
171	Каша перловая рассыпч.	180	1,67	4,9	47,8	278,22	0,23				17,51	252	67,94	0,08	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого за прием пищи		16,22	28,35	158,66	949,6	0,605	15,343	0,0496	3,3491	220,33	757,68	146,19	8,55	
	Полдник														
410	Варушка с творогом	120	12,04	8,49	13,89	279,8	0,06	0,51	0,0026	3,15	135,68	81,28	0,056	0,32	
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	23,1			7,73	2,13	2,67	0,53	
	Фрукты	135	0,62	0,63	13,58	54,50	0,08	4,9	0,118	0,41	940	838,6	22,6	2,28	
	Итого за прием пищи		13,06	9,39	27,74	407,10	0,15	28,51	0,1206	3,56	1083,41	922,01	25,326	3,13	
	Итого за день		63,72	67,108	257,118	ККАЛ За День 2035,00	% за день 75,00%	1,049	52,463	0,6774	9,0587	2015,92	2416,00	225,198	12,762

Неделя : первая	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность за день % за день	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А(мг рет.экв)	Е(мг.ток.экв.)	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																				
391	Пельмени промыш.производства	220	22,37	11,61	6,98	370,37			0,39	0,022	0,0507	5,36	267,84	27,5	9,4	0,102				
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95		35,83			0,005	0,07	0,0511	0,7178	88	50	3,5	0,1				
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2			0,03	1,45		0,0136	158,67	132	29,33	1,4				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9			0,05				11,5	43,5	16,5	0,55				
	Итого за прием пищи		32,24	17,73	60,33	678,3	25,00%		0,475	1,542	0,1018	6,0914	526,01	253	58,73	2,152				
	Обед																			
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9			0,05	13,95		0,0633	21,19	33,98	1,1	1,32				
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,36	91,93			0,15	8,25		0,0312	15,2	63,55	24,05	0,98				
288	Птица/курица/отварная	100	16,56	15,57		187,66			0,05	8,11	0,099	0,0125	112,15	210,71	16,07	1,45				
307	Бобовые отварные с луком	180	4,4	6,5	48,56	243,73			0,027		0,194	0,018	2,35	65,35	17,1	0,47				
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4			0,04		0,129	0,0043	40	143,3	20	2				
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94			0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого за прием пищи		30,33	30,89	149,52	949,7	35,00%		0,417	30,31	0,422	0,1684	211,59	606,59	103,22	8,41				
	Полдник																			
406	Пирожок с повидлом	90	5,5	4,99	59,23	260			0,087	0,22	0,1144	2,858	19,08	44,09	21,17	1,99				
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01			0,064	1,2	0,039		2,48	190	30	0,21				
360	Кисель из джема	200	0,53		9,47	40				19,27			13,6	22,13	11,73	0,13				
	Итого за прием пищи		14,51	7,998	80,508	407,008	15,00%		0,151	20,69	0,1534	2,858	280,68	256,22	62,9	2,33				
	Итого за день		77,08	56,618	290,358	2035,01	75,00%		1,043	52,542	0,6772	9,1178	1018,28	1104,88	224,85	12,892				

Неделя : вторник		Пищевые вещества			Энергичность (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
№	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	Анти ретинол	Е(мг.ток.экив.)	Са	Р	Мг	Fe			
ТК																	
Завтрак																	
222	Пудинг творожный	200	27,79	30,82	38,19	447,7	0,122	0,4	0,48309	0,00475	260	375,5	20,8	2,1			
	Джем из абрикосов	25	0,125		13,32	72,1		0,48		0,0047	2,4	3,6	1,8	1,08			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	0,013			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Итого за прием пищи		32,395	31,32	85,53	678,30	0,172	3,01	0,48309	0,02305	289,23	445,8	51,37	3,74			
Обед																	
49	Салат витаминный с кукурузой/консерв/	100	2,6	6,22	22,15	154,9	0,05	3,15	0,0032	6,66	31,96	43,15	18,42	0,315			
98	Суп крестьянский	250	2,7	2,78	13,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	3,2	0,0624			
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	100	8,29	13,75	17,31	160,4	0,087	4,66	0,0017		88,25	196,12	37,58	0,187			
316	Овощи припущеные с маслом	190	3,89	2,45	20,22	125,8	0,41	3,56	0,126	0,004	38,25	76,95	35,6	1,2			
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	3,4			7,73	2,13	2,67	0,53			
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Банан	150	2,26	0,76	31,5	136,94	0,03	7,5		0,3	6	21	11,5	0,45			
	Итого за прием пищи		25,87	27,19	149,16	949,60	0,747	32,27	0,1292	7,0048	242,14	651,55	133,87	4,9344			
Полдник																	
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	42,39	187,44	0,09	0,05	0,0648	0,01	19,85	55,93	20,38	0,332			
359	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,02	39,4	126,86	0,02	2,4	0	2,317	22,46	18,5	7,26	0,2			
	Яблоко	120	0,045	0,045	12,5	92,7	0,03	14,55		0,025	16	13,5	12,15	3,05			
	Итого за прием пищи		6,815	5,055	94,29	407,00	0,14	17	0,0648	2,352	58,31	87,93	39,79	3,582			
Итого за день			65,08	63,57	328,98	2034,90	1,059	52,28	0,67709	9,37985	589,68	1185,28	225,03	12,2594			
							% за День	75,00%									

№ ТК	Неделя : вторая День 11 Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мг рет.экв)	Е(мг.ток.экв.)	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
232	Рыба запеченная в смет.соусе/минтай/	150	10,22	10,41	14,23	238,2	0,009	0,127	0,147	0,707	55,77	157,08	12,8	0,016					
304	Рис отварной	200	4,88	7,22	48,88	277,36	0,4		0,152	0,0179	3,47	82	11,12	0,7					
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3		0,00054	6,9	12,6	4,2	0,18					
376	Чай с мёдом	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	0,13					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55					
	Итого за прием пищи		19,82	18,16	97,88	678,29	25,00%	0,469	5,257	0,299	0,73904	92,97	318,38	56,89	1,576				
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,09	13		0,04788	40,4	48,8	11,06	0,092					
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	2,83		0,04427	41,48	137,78	28,25	0,18					
295	Котлета рубленая из птицы/курица/	100	11,52	15,85	29,06	213,2	0,075	0,2	0,0844	0,00842	123	214,51	26	0,75					
312	Картоф. пюре	180	3,69	2,32	22,95	127,8	0,32	8,17	0,12593	0,003	34,42	69,25	24,03	1,67					
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	1,15					
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33					
	Яблоко	165	0,066	0,066	16,7	73,4	0,044	16,5		0,00718	26,4	18,15	14,95	3,63					
	Итого за прием пищи		28,526	30,726	161,17	949,59	35,00%	0,801	44,7	0,21033	0,14985	300,4	592,19	137,19	9,662				
Полдник																			
413	Пицца школьная	95	10,44	11,61	29,53	251,92	0,1	2,05	0,1664	7,36	138,2	146,9	27,65	0,97					
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	32,76	155,2	0,02	0,49		0,7589	31,24	25,3	3,08	0,09					
	Итого за прием пищи		11,34	12,21	62,29	407,12	15,00%	0,12	2,54	0,1664	8,1189	169,44	172,2	30,73	1,06				
	Итого за день		59,686	61,096	321,34	2035	75,00%	1,39	52,497	0,67573	9,00779	562,81	1082,77	224,81	12,298				

7

Неделя : вторая			Пищевые вещества			Энерг.ценность			ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День 12			Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)			V1	C	A(мг рет.экв)	E(мг.ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe		
Возрастная категория : 12 - 18 лет																			
№ ТК																			
395	Завтрак	Вареники с картофелем П/П	190	23,11	18,47	17,4	265,41			0,29		0,25848	2,289	68,66	130	19,95	0,0587		
14		Масло слив. /порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58			0	0	0,0629	0,00337	1,92	2,4				
386		Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01			0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21		
381		Кофейный напиток из концентрата	200	0,6	0,4	32,6	136,4			0,04		0,0735	0,0239	40	143,3	20	2		
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9			0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55		
		Итого за прием пищи		36,22	28,138	86,058	678,30					0,444	1,2	0,43388	2,32987	370,08	509,2	86,45	2,8187
24	Обед	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,94	6,15	3,47	72,96			0,05	15,65		0,427	16,37	30,02	6,18	0,7		
88		Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	11,98	8,13	93,48			0,08	18,48		0,3346	33,98	47,43	0,22	0,083		
229		Рыба тушеная в томате	220	20,29	20,31	20,5	229,05			0,12	8,88	0,12	0,376	150,9	366,02	10,83	2,96		
310		Картофель отварной	200	4	0,87	31,6	149,6			0,1	7		0,0324	24	98	0,44	0,45		
349		Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38			0,02	0,8		1,177	5,84	46	33	0,096		
		Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94			0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86		
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33		
		Итого за прием пищи		33,92	40,57	155,09	949,55					0,47	50,81	0,12	2,3861	251,79	677,17	75,57	6,479
457	Полдник	Пирожок с мясом и луком	100	11,38	10,23	27,14	214,55			0,11	0,13	0,1203	3,97	22,53	108,1	31,61	1,48		
389		Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4			0,04				40	143,3	20	2		
354		Кисель из яблок сушеных	200	0,53		9,47	56			0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,0213		
		Итого за прием пищи		12,51	10,63	69,21	406,95					0,15	0,4	0,1203	3,97	76,13	273,53	63,34	3,5013
		Итого за день		82,65	79,338	310,36	2034,8					1,064	52,41	0,67418	8,68597	698	1429,9	225,36	12,799

КАЛ. За Ден% за Ден
75,0%

**Пояснительная записка
Прилагается**

12-ти дневное меню (школьники) 12 18 лет

Пояснение:

**промежуток между приемами пищи 3,5 - 4 часа
обязательное использование йодированной соли
и йодированного хлеба**

Меню составлено на основе следующих документов

- 1. Москва Дели Плюс 2017год. (Могильный М.П., Тутельян В.А.)**
- 2. Москва Дели Плюс 2016г. (Могильный М.П. , Тутельян В.А.)**
- Сбоник рецептов на продукцию для питания в дошк. образоват. организац.
3. Пермь 2013г.**

**Сборник технологических нормативов.рецептур блюд и кулинарных
изделий. (Перевалов А.Я.)**