

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Байдулинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район»
Ульяновской области

ПРИКАЗ

02.09.2020 г.
с.Байдулино

№95/9 /о

Об утверждении меню

С целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд, в соответствии с примерным двухнедельным цикличным меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях Ульяновской области, утвержденным министром просвещения и воспитания Ульяновской области Н.В.Семеновой, руководителем управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области Д.А.Бородковым, генеральным директором АНО «Агентство здорового и социального питания» А.П.Волковым.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить двухнедельное цикличное меню для организации питания детей в МОУ Байдулинская СОШ.
2. Отменить действие меню, утвержденного приказом директора от 21.07.2020 года № 76/4 /о.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



С.В.Фещенко

Утверждаю
Директор  С.В.Фещенко
Приказ № 35/98 от 02.09.2020 г.



Циклическое двухнедельное меню для учащихся

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
(сезонность)

Неделя: понедельник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0	0,05	88,00	50,00	0,40	0	3,50	0,10
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
693,03	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
*20,1 ОП *	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,90	0,01	38,60	0,80
441,01	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			27,8	21,1	95,2	658,0	0,4	0,4	16,2	0,3	5,0	231,2	560,9	4,7	0,1	191,8	7,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			42,8	38,9	171,4	1168,6	0,78	0,69	34,17	0,47	6,45	595,38	1059,8	6,110	0,147	308,7	14,61
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			56	49	51	49,7	65	49	57	67	64,5	54	64	61	147	123	82

сезонность

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя: 1

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
306 О П	Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза	30	1,08	0,01	0,84	23,28	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17
441,02	Бифштекс рубленый	80	14,83	20,69	3,81	261,5	0,18	0,21	0,43	0,04	0,060	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			21,8	25,0	83,1	625,5	0,3	0,3	4,3	0,1	0,8	78,7	295,9	2,4	0,0	56,5	3,2
Итого за Завтрак (осенний период)			22,7	25,0	83,2	644,7	0,3	0,3	4,0	0,1	0,8	78,2	311,0	2,4	0,0	58,6	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
514,19	Фрикадельки мясные с бульоном	80//120	16,44	9,5	0,6	159,88	0,056	0,16	0,4	0,02	0,059	18,48	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
66235,01	Рыба, запеченная с овощами и сыром	80	16,16	9,66	1,66	157,78	0,16	0,14	2,10	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0,0	23,17	0,73
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,54	97,8	0,299	0,005	33,06	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,7	28,7	67,8	678,6	0,46	0,48	49,20	0,16	82,42	189,16	363,16	3,40	0,128	103,39	5,11
Итого в день			62,4	53,7	150,9	1304,1	0,76	0,78	54	0,26	83,22	83,2	659,06	5,8	0,128	159,89	8,31
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			81	68	45	55	63	55,7	90	37	832	7,5	39,9	58	128	63,9	69

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя: 1

Сезон: среда

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15,00	0,03	0,3	24,00	16,50	0,000	0,00	13,50	3,30
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223,28	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
386	Кисломолочный напиток / Снежок	200	6,0	5,6	24,0	164,0	0,11	0,22	2,56	0	0	134,4	209	1,11	0,011	20,9	0,22
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			22,9	20,8	92	622,5	0,48	0,69	20,99	0,32	2,45	384,98	674,44	2,33	0,045	138,57	6,96
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
49 О П	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,зел.горошек)	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,40	0,00	1,50	19,17	20,31	0,30	0,00	9,98	0,34
514,20	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291,33	Плов с птицей	230	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,8	35,8	100,0	816,4	1,0	1,0	37,3	1,1	3,6	151,3	429,6	1,5	0,0	117,5	5,9
Итого за Обед (осенний период)			30,4	41,0	103,7	848,6	1,0	0,9	37,3	1,1	3,6	142,3	417,6	1,5	0,0	108,9	5,7
Итого в день			52,7	56,6	192,0	1438,9	1,48	1,69	58	1,42	6	536,3	1104,0	3,8	0,045	256,07	12,86
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68	72	57	61	123	120	96,7	202	60	4,8	66,9	38	45	102	107,2

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя:

Неделя: 1 четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30	0,32	0,06	1,32	6,8	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
*340,12 О П *	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20/40	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76
441,03	Тефтели под овощным соусом (2 вариант)	80/20	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
375,01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			21,1	18,0	87,6	574,3	0,3	0,2	11,4	0,3	3,4	60,3	243,3	3,0	0,0	41,7	4,2
Итого за Завтрак (осенний период)			23,8	21,4	95,1	644,6	0,3	0,3	6,9	2,9	2,4	75,1	270,3	3,0	0,0	50,2	4,7
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
441,04	Котлеты "Московские"	80	13,5	10,9	5,3	171,6	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,1	25,0	114	801,8	0,9	0,5	12,8	0,69	3,23	238	502,4	7,132	0,083	139,9	10,40
Итого в день			58,2	61,0	201,6	1376,1	1,20	0,70	24,2	0,99	6,63	298,3	745,7	10,132	0,083	181,6	14,60
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			75,6	77	60	58,6	100	50	40	141	66,3	27	45	101	83	72,64	121,7

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя: 1

Сезон: пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,4	0,0	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			29,8	26,7	60,9	592,6	0,4	0,4	2,9	0,1	4,91	353,0	569	3,40	1,086	71,3	3,05
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
140,10	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	200	9,90	8,90	25,20	214,20	0,20	0,05	6,60	0,02	0	39,45	74,65	0,000	0,000	21,82	0,30
441.05	Биточки паровые	80	10,4	11,0	10,6	180,7	0,168	0,104	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	1,7	0,024	36,3	2,04
518,02/ 301	Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушеная с томатом	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
		50	1,13	2,60	6,67	52,93	0,03	0,03	2,9333	0,01	0,5	12,97	19,93	0,10	0,0017	5,67	0,20
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,0	28,4	93,2	713,4	0,6	0,3	41,7	0,1	4,0	159,1	327,9	2,8	0,1	95,4	6,3
Итого в день			56,8	55,1	154,1	1306,0	1,00	0,70	44,6	0,20	8,91	512,1	896,9	6,20	1,186	166,70	9,35
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			73,8	69,7	46	55,6	83	50	74	28,6	89	46,6	54,4	62	1186	66,7	78

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

осенне-весенний

понедельник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,060	0,05	90,00	0,012	0,3	51,00	34,50	0,300	0,003	22,50	0,45
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	0,400	0,02	3,50	0,10
345,01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,60	198,60	0,000	0,00	57,80	1,30
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,030	0,06	120,4	90,0	1	0,0	14,0	0,12
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,09	0,04	0,02	0,00	0,000	0,7	7,00	31,6	0,01	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,1	19,2	98,0	609,9	0,28	0,43	94,72	0,10	2,41	414,00	404,70	1,81	0,043	107,20	2,75
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,29	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
38,26 О П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
413,02	Колбасные изделия отварные / Сосиска отварная	80	16,8	17,6	1,3	230,5	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
332,02	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
407,00	Сок натуральный	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,2	27,9	102,5	748,0	0,5	0,2	44,6	0,9	5,1	310,3	684,0	2,4	0,1	116,2	5,9
Итого за Обед (осенний период)			28,2	27,9	104,1	753,8	0,4	0,2	35,8	0,9	5,1	310,0	671,0	2,4	0,1	111,4	5,7
Итого в день			43,3	47,1	200,5	1357,9	0,78	0,63	139,32	1	7,51	724,3	1088,7	4,21	0,143	223,4	8,65
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			56	59,5	59,9	57,8	63	44	232	142	75	65,8	66	42	143	89	72

(сезонность) ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя: 2

Сезон: вторник
Возраст: 7-11 лет

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,00	Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец	20//20	2,60	1,52	0,62	26,54	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60
340 О П	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,03	0,03	0,12	3	2,87	0,39	33,10	49,80	0,180	0,000	16,20	0,76
441,063	Шницель натуральный рубленый	80	14,8	20,69	3,81	261,52	0,18	0,21	0,43	0,040	0,01	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93
345,24	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430,06	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			24,12	27,53	64,30	587,21	0,38	0,43	15,66	0,13	1,03	202,72	427,47	2,34	0,04	89,01	4,14
Итого за Завтрак(осенний период)			24,58	29,53	72,51	637,71	0,39	0,45	16,46	2,95	1,15	222,20	445,45	2,48	0,04	100,15	4,30
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	200//10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	80	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	0,2	0,009	18,42	0,63
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,50	42,54	97,75	0,3	0,005	33,06	1,19
661,12	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349,09	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,1	26,1	95,5	709,5	0,47	0,43	47,5	0,22	3,88	216,6	232,0	2,5	0,042	98,0	4,76
Итого в день			53,2	53,64	159,8	1296,7	0,85	0,86	63,16	0,35	4,91	419,3	659,5	4,84	0,082	187,01	8,90
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			69	67,9	47,7	55	70,8	61	105	51	49	38	39,9	48,4	82	74,8	74

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
315,12	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5	Батон пшеничный йодированный	25	1	0,2	6,8	33,1	0,0	0,02	0	0	0,7	7,0	31,6	0,010	0,010	9,4	0,78
Итого за Завтрак			19,95	18,18	83,25	555,61	0,26	0,54	64,68	0,24	2,74	277,17	406,97	2,61	0,02	87,71	3,15
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат Фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	23,32	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
288,20	Птица, порционная запеченная	80	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43,6	19,8	92,2	697,9	1,0	0,5	30,5	0,9	4,5	152,4	302,9	4,4	0,0	113,5	10,2
Итого в день			63,55	37,98	175,45	1253,51	1,26	1,04	95,2	1,14	7,24	429,57	709,9	7,01	0,02	201,21	13,35
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			82,5	48	52	53	105	74	158	162,9	72,4	39	43	70	20	80	111

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя: 2

Сезон: четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
*54,47 О П *	Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом	30	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
441,13	Тефтели под овощным соусом (1 вариант)	80/10	15,12	20,69	5,27	268,6	0,19	0,22	2,6	0,060	0,04	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11
332,02	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
303	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			24,1	24,5	82,1	626,7	0,3	0,3	6,5	0,1	2,0	85,9	271,7	3,1	0,1	41,8	3,7
Итого за Завтрак(осенний период)			26,1	28,7	93,7	716,3	0,3	0,3	4,3	0,1	2,0	84,7	297,5	3,1	0,1	41,8	3,7
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,3	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
*38,26 О П *	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,60	0,10	0,5	21,8	15,6	0,30	0,00	10,1	0,70
99,54	Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	2,00	22,3	71,48	0,2	0,014	18,71	0,88
436,81	Жаркое по- домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			24,9	28,5	78,4	649,8	0,6	0,5	60,9	0,4	4,8	142,1	391,4	5,3	0,0	116,7	6,4
Итого за Обед (осенний период)			24,9	29,1	80,0	661,1	0,5	0,5	60,9	0,3	5,0	107,6	385,9	5,4	0,0	104,2	6,5
Итого в день			49	53	160,5	1276,5	0,9	0,5	67,4	0,5	6,8	228	663,1	8,4	0,1	158,5	10,1
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	0,8	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			63,6	67	48	54	75	62,5	112	71	68	20,7	40	84	100	63	84

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244,01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,7	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0,01	21,4	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,4	0,01	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			26,5	23	50	507,2	0,32	0,36	10,27	0,07	4,6	255,6	398,5	2,4	0,06	50,9	2,92
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,10	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,7	0,02	0,1	97	65,7	0,43	0,010	13,8	0,84
20,08 О П	Винегрет овощной	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,01	0,040	12,9	0,70
106,00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200//30	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,030	0,000	49,31	93,3	0,001	0,03	27,28	0,38
441,07	Котлеты рубленные из кур	80	12,2	4,6	8,1	121,0	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,12
144	Овощи тушеные с рисом	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	15,85	0,04	0	14,94	79,38	0,00	0,0010	27,89	0,59
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			34,44	28,30	116,56	829,8	0,522	0,32	40,99	1	1,5592	237,2	388,8	1,977	0,133	112,2	5,13
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,3	23,8	122,1	805,0	0,5	0,28	35,7	1,0	2,1592	144,2	336,1	1,6	0,126	98,4	4,51
Итого в день			59,8	46,8	172,1	1312,2	0,82	0,64	46,0	1,07	6,7592	399,8	734,6	4	0,186	149,3	7,43
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			77	59	51	55,8	68	45,7	76,7	152	67,6	36	44,5	40	186	59,7	61,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33,00	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15	0,03	0,30	24,00	16,50	0,00	0,00	13,50	3,30
3,01	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,02	3,50	0,10
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0,00	0,001	65,69	1,53
693,03	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак			15,6	17,4	79,6	527,1	0,40	0,30	17,97	0,17	1,45	367,68	514,68	1,41	0,047	121,59	7,10
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
20,1 ОП	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	6,0	3,84	20,92	137,0	0,26	0,09	8,67	0,00	0,250	52,12	176,43	1,11	0	47,79	0,99
441,011	Котлеты мясные	100	13,46	10,86	5,34	171,61	0,07	0,23	0,75	0,20	0,020	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	125,34	4,26
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,6	23,4	108,2	743,3	0,6	0,5	25,8	0,4	6,7	224,6	646,0	5,9	0,1	246,1	9,6
Итого за Обед (осенний период)			33,7	25,0	110,3	774,0	0,5	0,5	17,9	0,3	6,5	265,3	690,5	6,2	0,1	237,3	9,9
Итого в день			47,2	40,8	187,8	1270,4	1	0,8	43,77	0,57	8,15	592,28	1160,6	7,31	0,147	367,69	16,70
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			52	44	49	46,8	71	50	62,5	63	67,9	49	64,5	52	147	122	98

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

СТОЛОВОЙ

Сезон:

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
*306 О П *	Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза	30	1,08	0,01	0,84	23,28	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17
441,022	Бифштекс рубленый	100	17,80	26,22	4,57	326,4	0,22	0,25	0,52	0,05	0,08	58,14	213,49	2,74	0,050	29,34	2,32
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,76	46,66	235,58	0,050	0,030	0	0,050	0	13,00	96,95	0	0,0012	31,96	0,70
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			25,5	31,3	91,6	729,7	0,3	0,3	4,4	0,1	0,8	86,4	349,0	2,8	0,1	65,5	3,7
Итого за Завтрак (осенний период)			26,4	31,3	91,7	749,0	0,3	0,3	4,1	0,1	0,8	85,9	364,1	2,8	0,1	67,5	3,7
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	0,02	19,95	0,01	78,660	25,7	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
514,19	Фрикадельки мясные с бульоном	100//150	16,44	9,5	0,6	153,51	0,056	0,16	0,34	0,030	0,06	42,66	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
66235,01	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,040	27,55	0,84
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,360	0,005	39,67	1,43
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0,00	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	68,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,2	32,7	76,3	761,9	0,6	0,6	54,7	0,2	83,7	232,9	413,9	4,1	0,1	123,8	6,2
Итого в день			70,7	64	167,90	1491,6	0,9	0,9	59,1	0,3	84,5	319,3	762,9	6,9	0,2	189,3	9,9
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			78,5	69,6	43,8	54,9	64	56	84	33		26,6	42,4	49,3	200	63	58

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Неделя: 1

среда

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,002	9,00	2,20
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	30	0,15	0	21,45	81,0	0,02	0,02	3,75	0,12	0,14	5,36	4,28	0,01	0,001	1,35	0,18
223,21	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	361,5	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
386	Кисломолочный напиток/ Снежок	100	3,0	2,8	12,0	82,0	0,1	0,1	1,3	0	0	67,2	104	1	0,006	10,4	0,11
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак молочный			23,3	20,5	106	673,6	0,48	0,67	22,73	0,38	2,69	358,41	663,13	1,81	0,039	149,74	7,51
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,28	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
*49 О П *	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,зел.горошек)	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,40	0,001	1,50	19,17	20,31	0,30	0,002	9,98	0,34
514.201	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250/10	2,34	3,01	11,56	79,80	0,06	0,06	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	0,72	0,010	24,49	1,28
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,1	39,3	110,3	899,4	1,1	1,1	41,3	1,2	4,6	169,9	492,9	2,2	0,1	137,0	7,1
Итого за Обед (осенний период)			33,7	44,5	114,0	931,6	1,1	1,0	41,3	1,2	4,6	160,8	480,9	2,2	0,1	128,3	6,9
Итого в день			56,4	59,8	216,3	1573	1,58	1,67	64,03	1,58	7,29	528,31	1156,03	4,01	0,139	286,74	14,41
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,12	300	17,00
% от суточной нормы			62,7	65	56	58	112	104	91	175	60,8	44	64	28,6	115	95,6	84,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний
Неделя: 1

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30*	1,32	0,03	1,32	10,5	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
340 / 62	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76
441.031	Тефтели под овощным соусом (2 вариант)	100/20	14,1	16,9	18	275,7	0,19	0,16	0,4	0,011	0,01	15,18	166,26	2,39	0,036	24,35	2,08
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,4	0,11	0,03	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,0018	10,16	1,03
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			25,5	21,4	97,9	662,0	0,4	0,2	11,5	0,3	3,7	65,5	280,3	3,6	0,0	47,4	4,7
Итого за Завтрак(осенний период)			27,3	24,9	105,4	728,6	0,4	0,3	7,0	2,9	2,7	80,3	307,3	3,5	0,0	56,0	5,2
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	250/10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78	0,98
441.041	Котлеты "Московские"	100	16,88	13,63	6,68	215,2	0,09	0,29	0,94	0,250	0,030	92,18	231,03	2,85	0,040	37,33	2,41
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0,00	0,0	0,01	79,57	193,2	3,500	0,017	75,03	5,98
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66037.03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,0	29,9	129	934,1	1,1	0,6	14,3	0,85	4,45	283	622,7	8,374	0,113	173,8	12,78
Итого в день			70,5	51,3	226,9	1596,1	1,5	0,9	21,3	3,75	8,15	348,5	903	11,974	0,113	221,2	17,98
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			78	55,8	59	58,8	107	56	30	416,7	67,9	29	50,2	85,5	113	73,7	105

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Неделя:

Сезон: пятница

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244.01	Зеленый горошек овощной	20 *	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0	21,40	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	2,95	0,0	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
893	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,0	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак молочный			29,8	26,2	60,9	592,6	0,4	0,4	2,9	0,1	4,91	353,0	569	3,40	0,076	71,3	3,05
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
140,10	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	12,38	11,13	31,50	267,82	0,25	0,06	8,25	0,03	0	49,31	93,31	0,000	0,000	27,28	0,38
441.05	Биточки паровые	100	13,0	13,8	13,3	225,9	0,21	0,13	0,4	0,009	0,01	14,7	164,8	2,1	0,030	45,4	2,55
518,02/ 301	Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушеная с томатом	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
		80	1,81	4,16	10,67	84,69	0,05	0,05	4,69	0,01	0,8	20,75	31,89	0,16	0,0027	9,07	0,32
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,6	35,2	109,8	862,3	0,7	0,4	45,0	0,1	5,3	185,3	418,8	3,9	0,1	122,7	7,7
Итого в день			63,4	61,4	170,7	1454,9	0,11	0,8	47,9	0,2	10,21	538,3	987,8	7,3	0,176	194	10,75
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			70	66,7	44,6	53,6	7,8	50	68	22	85	44,8	54,9	52	176	64,7	63

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Сезон: понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,1	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,5	0,10
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,20	0,002	15,00	0,30
345,01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	345,3	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,60	198,60	0	0	57,80	1,30
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,64	0,06	0,03	0,00	0,00	0,7	10,50	47,4	0,01	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак молочный			15,3	19,2	97,3	608,5	0,28	0,42	64,72	0,10	2,31	400,50	409,00	1,71	0,042	104,40	2,99
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
*38,26 О П *	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	98,37	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,89	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00
413,02	Колбасные изделия отварные/ Сосиска отварная	100	21,0	22,0	1,6	288,1	0,24	0,04	1,0	0	1,6	267,3	636,0	0	0,02	71,2	1,20
332,02	Макароны отварные с маслом.	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
407,00	Сок натуральный	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,8	33,8	116,9	881,6	0,6	0,2	49,4	1,1	6,5	382,9	859,9	3,3	0,1	147,1	7,2
Итого за Обед (осенний период)			34,8	33,8	118,4	887,5	0,5	0,2	40,6	1,1	6,5	382,6	846,9	3,3	0,1	142,3	7,0
Итого в день			69,1	63	214,2	1490,1	0,88	0,62	114,12	2,2	8,81	783,4	1268,9	5,01	0,142	251,5	10,19
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			55,7	57,6	55,9	54,9	62,9	38,8	163	133	73	65	70,5	35,8	142	83,8	59,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Сезон: осенний
Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340	Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец	20//20	2,60	1,52	0,62	26,41	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60
340,12 О П	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,03	0,03	0,12	3	2,87	0,39	33,10	49,80	0,180	0,000	16,20	0,76
441.062	Шницель натуральный рубленый	100	17,8	24,23	4,57	308,43	0,22	0,25	0,52	0,050	0,07	58,14	213,49	2,74	0,050	29,34	2,32
345,24	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,2	6,0	30,22	184,1	0,17	0,12	4,02	0,040	0	152,88	220,2	0	0	66,1	0,36
430.06	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,84	32,12	70,10	665,34	0,45	0,49	16,42	0,14	1,09	237,89	499,75	2,80	0,05	104,92	4,59
Итого за Завтрак(осенний период)			28,30	34,12	78,31	715,97	0,46	0,51	17,22	2,96	1,21	257,37	517,73	2,94	0,05	116,06	4,75
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,004	21,30	0,80
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250//10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,50
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	100	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,0320	0,12	41,65	12,60	0,27	0,010	23,02	0,79
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,80	51,05	117,30	0,36	0,005	39,67	1,43
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349,09	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,5	31,3	106,2	821,8	0,58	0,51	55,0	0,25	5,19	247,8	287,1	3,5	0,063	121,5	5,97
Итого в день			63,34	63,42	176,3	1487,14	1,03	1	71,42	0,39	6,28	485,69	786,85	6,3	0,113	226,42	10,56
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			70	68,9	46	54,8	73,6	62,5	102	43	52	40,5	43,7	45	113	75,5	62

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	13,00	0,30
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
315,10	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,9	20,6	43,2	418,71	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169,0	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
5..31	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20
Итого за Завтрак молочный			23,32	21,36	93,19	635,01	0,34	0,59	64,86	0,29	2,74	306,02	474,05	2,61	0,02	98,97	3,80
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат Фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	2,2	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	250	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23
288,20	Птица, порционная запеченая	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0	0,03	0,010	79,57	193,23	3,5	0,017	75,03	5,98
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			53,5	24,5	107,4	837,7	1,2	0,6	31,4	1,1	5,5	183,9	380,8	5,0	0,1	142,6	12,6
Итого в день			76,82	45,86	200,59	1472,71	1,54	1,19	96,26	1,39	8,24	489,92	854,85	7,61	0,12	241,57	16,4
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			85	49,8	52	54	110	74	137,5	154	68,7	40,8	47,5	54	120	80,5	96

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Сезон: ~~осенний~~ **лет**

Сезон: ~~осенний~~ **лет**

Возраст:

12-18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,01	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,06	0,001	4,20	0,18
*54,47 О П *	Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом	30	2,20	4,30	12,30	93,63	0,01	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,04	0,020	4,20	0,18
441,131	Тефтели под овощным соусом (1 вариант)	100/10	15,12	22,69	5,27	286,6	0,19	0,22	2,6	0,640	45,37	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	228,5	0,11	0,04	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной			25,2	27,2	89,4	682,8	0,3	0,3	6,5	0,7	47,6	88,6	281,0	3,3	0,1	43,5	3,8
Итого за Завтрак(осенний период)			27,2	31,4	101,0	772,3	0,4	0,3	4,3	0,7	47,6	87,4	306,7	3,3	0,1	43,5	3,8
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
*38,26 О П *	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,60	0,10	0,50	21,8	15,6	0,30	0,00	10,1	0,70
99,53	Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей	250//15	6,28	9,70	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,20	0,25	0,020	23,61	1,11
436,53	Жаркое по- домашнему	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	39,13	0,070	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,4	32,2	87,0	729,6	0,7	0,6	66,1	0,4	6,3	157,9	459,2	5,9	0,1	136,5	7,7
Итого за Обед (осенний период)			28,4	32,8	88,6	740,8	0,6	0,6	66,1	0,3	6,5	123,4	453,7	6,0	0,1	124,0	7,8
Итого в день			53,6	59,4	178,4	1412,3	1	0,9	72,6	1,1	53,9	246,5	740,2	9,2	0,2	180	11,5
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			59,6	64,6	46	52	71	56	103,7	122	449	20,5	41	65,7	200	60	67,6

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Сезон: пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,7	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0	21,4	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,0	0,01	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак молочный			26,5	23	50	507,2	0,32	0,36	10,27	0,07	4,6	255,6	398,5	2,4	0,06	50,9	2,92
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,10	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,05	5,7	0,02	0,1	97,0	65,7	0,4	0,01	13,8	0,84
106.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200//50	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,03	0,060	49,31	161	0,07	0,025	27,3	0,38
441.071	Котлеты рубленые из кур	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,40
144.01	Овощи тушеные с рисом	180	4,44	4,80	46,68	236,01	0,04	0,02	19	0,04	0	17,92	95,28	0,00	0,0010	33,46	0,70
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,0	0	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,4	27,2	133,1	901,7	0,6	0,34	37,5	0,1	3,104	226,1	506,0	2,9	0,118	117,6	5,75
Итого в день			65,9	50,2	183,1	1408,9	0,92	0,7	47,77	0,17	7,704	481,7	904,5	5,3	0,178	168,5	8,67
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			73	54,6	47,8	51,9	65,7	43,75	68	18,9	64	40	50	37,9	178	56	51