

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
Г. НЕФТЕКАМСК  
2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ  
I СМЕНА  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**



«Утверждено»  
Минязов Р.Н.  
06 марта 2024г.

<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №2 Чердынцева Е.А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО И.д. директора МОАУ СОШ №3 Сайратова М.М.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №4 Алимова И.Г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №11 Нурullin Р.Р.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №6 Гайсина Д.О.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №9 Гудина Р.Д.</p>
<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №10 Архатянц Н.К.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №1 Музина А.А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ Ваширская гимназия Куримова А.М.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №16 Разовина О.В.</p>		
<p>СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ Лицей №1 Гарпузов В.И.</p>					

Раион: ШК 01.03.2024

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реч.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
17	Котлеты из говядины	60	10	11	8	171	0,05		30,4		36	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38				
33,29	Макаронные изделия отварные	230	9	8	55	326	0,14		36,8		26,78	72,83	13,08	1,34	20,73	95,39				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Завтрак</b>			24	20	109	706	0,29		67,2		79,03	251,05	57,35	3,73	54,46	122,85				

№ реч.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
187,06	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	8	8	97	0,03	3,45			11,04	20,29	14,16	0,63	0,1	0,36				
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66		57,05	198,06	41,55	3,52	0,77	7,3				
167,01	Гречка на пшеничном хлебе	20	2		15	74	0,05			7,25	27,41	10,4	0,63							
49,13	Жаркое по-домашнему	30(170)	12	16	24	291	0,2	30,05		22,74	176,29	45,26	2,69	12,21	3,48					
69,27	Каша из ячменя витаминизированная (витамины С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	29,8	9,4	0,63	0,19						
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7	24,48						
<b>Итого за Обед</b>			39	36	129	999	0,53	76,64	7,66		134,76	523,6	147,82	9,8	37,75	11,14				
<b>Итого за день</b>			63	56	238	1705	0,82	76,64	74,86		213,79	774,85	206,17	13,53	92,21	133,99				



Рацион: ШК 01.03.2024

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Завтрак</b>																								
1.01	Сыр (попцелим)	20	5	6		73	0.01	0.14	52		176	100	7	0.2										
8.06	Каша "Дружба" с маслом	220/5	6	8	32	226	0.11	1.52	43.4		152.09	163.32	35.85	0.7	2.72	70.53								
122.03	Плюшка московские	60	5	8	36	237	0.07	0.15	14.32		17.33	49.28	8.21	0.58	6.72	17.52								
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06									
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09									
<b>Итого за завтрак</b>			21	23	108	719	0.3	1.81	109.72		364.57	397.11	78.38	3.85	29.59	88.05								

Обед	Овощи натуральное сырое	60	1	7	2	14	0.04	15	8.4	15.6	12	0.54	5.24	100.05		
															19.83	Суп-лапша "Комашья" на курином бульоне
275.01	Чиакоблито	90	12	15	2	188	0.06	3.04	23.76		14.39	103.38	14.06	0.94	9.74	39.6
35.02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0.35		28.8		24.75	290.94	166.49	5.64	11.83	73.97
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2	0.32					0.03	0.06	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07		11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28		
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09		12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76		
<b>Итого за обед</b>			38	31	132	1022	0.62	35.74	52.56		67.11	483.06	233.24	9.91	54.87	216.66
<b>Итого за день</b>			59	54	240	1741	0.92	37.56	162.28		451.68	880.16	311.62	13.76	84.46	304.71

Рацион: ШК 01.03.2024

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 16 лет.

№ рек.	[Прим пищи, наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
56,33	Заморожена картофелецкая с маслом и маслом	301/160/5	12	23	41	419	0,31	47,43	33,6		34,23	213,59	63,08	3,14	8,1	2,61
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,96	66,56	21,46	1,3	18,72	2,08
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			19	25	108	724	0,45	67,43	33,6		57,48	298,15	126,55	5,07	27,88	4,69

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
<b>Обед</b>																
7,06	Салат из свежих отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,61	0,41	
16,57	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,22	106,36
48,11	Плов из отварной говядины	301/70	13	17	44	363	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54
396	Пшеничный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	62	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
<b>Итого за Обед</b>																
			37	34	123	952	0,38	31,96	7,65		109,95	512,52	132,68	8,59	41,3	112,93

Итого за день	56	59	231	1678	0,63	89,39	41,25		167,43	810,67	258,23	13,66	69,18	117,62
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Личные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
5,07	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	220/5	8	10	33	253	0,21	1,69	46,96		174,86	230,17	62,16	1,39	12,48	11,68	
119	Булочка дрожжевая	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	18,24	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09		
<b>Итого за Завтрак</b>			18	21	111	693	0,39	1,69	48,95		196,41	352,72	96,27	4,31	39,06	27,92	

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Личные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Обед</b>																	
10,04	Икра морская	60	1	6	6	85	0,04	6,53			17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,06	
15,94	Рисовый суп с овощами	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93	
281,23	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6		37,76	180,51	42,12	1,88			
33,05	Макаронные изделия отварные	160	7	6	43	255	0,11		28,8		20,12	56,83	10,2	1,05	16,17	74,43	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
<b>Итого за Обед</b>			36	36	146	1082	0,58	61,54	82,9		132,65	430,05	134,14	7,18	47,29	176,21	

Итого за день	54	57	256	1795	0,97	63,23	131,86		329,06	762,77	230,41	11,49	86,36	204,13
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------



Рацион: ШК 01.03.2024

Дата: пстница

Сезон: осенне-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реч.	Примечание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Са	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																		
10.05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0.04	7.45				18.72	36.85	20.72	0.62	0.43	0.12	
12.75	Плов из пшцы	30/200	13	19	56	451	0.12	5.37	16.4			23.73	198.57	56.96	1.63	6.88	2.53	
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0.3	0.01	0.02	0.03	0.06		
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1					14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08	
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			19	26	110	752	0.26	12.82	16.4			57.7	291.98	99.15	3.58	25.89	4.73	

№ реч.	Примечание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Са	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Обед</b>																		
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0.03	4.81				17.92	27.98	15.09	0.62	0.43	0.12	
19.51	Суп куллама по-деревенски на куриной бульоне	290	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08			21.67	45.49	11.41	0.67	7.89	120.34	
30.06	Рыба (минтай), замоченная с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0.27	33.59	47.61			44.56	249.55	72.38	2.09	22.37	0.01	
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0.3	0.01	0.02	0.03	0.06		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07					11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28	
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09					12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76	
186.01	Салата обжаренная	60	5	8	36	235	0.08		7.15			3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22	
<b>Итого за Обед</b>																		
			32	34	144	1023	0.6	41.66	65.84			112.28	454.24	141.26	6.55	65.2	151.61	

<b>Итого за день.</b>	51	60	254	1775	0.96	54.48	103.24					169.96	756.22	240.41	10.13	91.09	156.34
-----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Радион: ШК 01.03.2024

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																			
26	Тертелье с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24			
33,03	Макаронные изделия отварные	200	8	7	48	204	0,12		32		22,41	63,32	11,37	1,17	18,02	82,93			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,96	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08			
<b>Итого за Завтрак</b>			24	17	106	655	0,26	1,49	35		56,04	204,22	48,49	3,18	49,22	124,25			

№ реч.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																			
422	Салат буренок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25			
16,88	Шм "Новгородские" на куриним бульоне с оо сметаной	250/5	6	7	9	131	0,06	29,54	7,5		38,07	44,84	20,78	0,73	5,24	33,98			
12,78	Гроек из пшцы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51			
47	Искусственный витаминизированный напиток (кексель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06				
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48				
<b>Итого за Обед</b>			29	30	121	946	0,34	56,39	23,82		96,92	320,29	109,58	4,74	36,89	36,74			
<b>Итого за День</b>			50	47	227	1611	0,6	57,88	58,82		192,96	524,51	158,07	7,92	68,11	160,99			

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
4,03	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	220г	7	7	36	239	0,09	1,43	42		140,22	129,49	21,54	0,48	10,25	9,9				
119,02	Булочка "Господская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>			17	16	113	662	0,26	1,5	51,69		169,78	256,36	56,76	3,41	36,79	25,11				

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,96	0,96				
19,84	Суп-пюре "домашний" на мясной бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
343,01	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	13	15	12	235	0,11	91,17			111,26	166,45	50,52	2,77	12,8	77,25				
69,27	Ковбл от из языка вегетарианская (витамины С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19					
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,6	1,44	12,36	1,23				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>			44	35	125	983	0,47	116,75	12,19		198,65	546,92	144,71	10,18	42,86	187,35				
<b>Итого за день</b>			61	51	238	1645	0,73	118,25	64,08		368,43	805,28	200,47	13,59	79,65	213,06				



№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I										
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
275,01	Чахобили	90	12	15	2	160	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,8										
36,18	Каша рассыпчатая на гречневой крупе	225	13	10	59	379	0,44		36		30,91	313,4	207,9	7,04	14,53	92,38										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
76,16	Хлеб пшеничный обогащенный (Для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	66,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Завтрак</b>			30	26	107	776	0,6	3,04	59,76		60,55	473,34	243,43	9,31	43,05	134,06										

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I										
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Обед</b>																										
426	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	10	74	0,03	3,45			18,04	25,97	15,58	0,55	0,22	0,18										
12,79	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	18	247	0,13	19,59	7,66		59,8	221,63	49,7	4,05	0,77	106,11										
167	Гречка из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47												
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48										
396	Лимонная чайная напиток	200			14	53		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11											
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (Для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28										
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (Для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,66	47,86	18,15	1,1	15,84	1,76										
<b>Итого за Обед</b>			39	32	125	907	0,56	55,89	7,66		133,48	547,83	154,13	10,38	41,51	112,81										

<b>Итого за день</b>	69	58	232	1733	1,16	58,93	87,42		194,03	1021,17	387,96	19,69	64,56	246,87
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	---------	--------	-------	-------	--------

№ рел.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Fe	Ca	I										
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46	22,53											
37,35	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	12	34	264	0,25	39,27	63,2		70,96	150,14	49,96	1,85	0,72	57,64										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Завтрак</b>			19	17	89	581	0,4	39,57	63,2		112,81	328,36	88,91	3,64	42,03	59,72										

№ рел.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Fe	Ca	I										
<b>Обед</b>																										
7,04	Салат из овощей с яблоками	60	1	5	5	68	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3										
415,04	Суп Куданский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0,31	18			90,61	149,01	54,57	2,7	4,9	30,1										
420	Рулет из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01										
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	255	0,11		28,9		20,12	56,83	10,2	1,05	16,17	74,43										
47	Инстантные витаминизированные напитки (веселье)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06											
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	26,05	1,7	24,48											
<b>Итого за Обед</b>			36	30	138	1044	0,63	42,03	48,8		119,69	398,37	115,47	7,17	54,41	127,84										
<b>Итого за день</b>			55	47	227	1625	1,03	81,6	112		231,49	714,73	204,39	10,81	96,44	187,56										

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Sa	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак:</b>																				
12,83	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250(5/20)	8	11	17	200	0,1	28,4	18,7		57,37	110,43	35,92	1,77	9,53	103,08				
396,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68				
80,03	Чай с сахаром (2-8 вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,66	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17	89	573	0,26	28,55	51,36		115,42	251,87	71,94	4,66	38,08	134,76				

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Sa	I				
<b>Обед:</b>																				
10,05	Маринованная ошпаренная свекла	60	1	8	8	92	0,04	7,45			18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12				
262,11	Суп рыбный с картофелем	250	5	6	27	180	0,2	14,55		28,04	127,71	71,8	2,51	3,51	101,34					
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50(50)	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	156,83	39,62	0,71	22,73	20,02				
280,05	Картофель запеченный	180	5	19	42	362	0,31	52,08		30,46	152,29	60,16	2,38	0,19	48					
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8					
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7	24,48						
<b>Итого за Обед</b>			31	40	162	1138	0,85	96,87	11,08		146,19	606,03	240,75	10,26	63,7	171,56				
<b>Итого за день</b>			48	57	251	1711	1,11	125,42	62,43		267,61	859,9	312,69	14,93	101,78	306,32				



№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ся	Р	Mg	Fe	Se	I								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Завтрак</b>																								
17	Котлеты из печени	60	10	11	8	171	0,05		30,4		36	121,96	22,8	1,06	14,95	25,38								
23,29	Магазинные макароны отварные	230	9	8	55	326	0,14		26,8		25,78	72,83	13,08	1,34	20,73	95,39								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08								
<b>Итого за Завтрак</b>			24	20	109	706	0,29		67,2		79,03	251,05	57,36	3,73	54,46	122,85								

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ся	Р	Mg	Fe	Se	I								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
<b>Обед</b>																								
7,05	Салат из свежей отварной фасоли	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41									
15,95	Рисовый суп ленинградский со сметаной	250/5	16	11	17	236	0,15	17,33	7,65		40,91	215,94	42,55	3,3	1,92	106,18								
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	150,85	45,95	2,05	12,36	3,54								
47	Инсталый витаминизированный напиток (сок)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06									
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		16	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28								
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,78								
<b>Итого за Обед</b>			37	34	126	1049	0,41	40,86	7,65		102,25	531,48	136,21	8,73	42,96	112,76								
<b>Итого за день</b>			61	54	235	1755	0,7	40,86	74,85		181,28	782,53	193,56	12,46	97,41	235,61								

№ рец.	Гривен пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ся	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
1.01	Сыр (покупный)	20	5	6	6	73	0.01	0.14	52			178	100	7	0.2											
9.05	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	220г	6	7	37	239	0.07	1.43	42			136.13	151.65	32.49	0.48	2.24	9.9									
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0.07		4.8			1.98	34.35	6.33	0.5	5.76	16									
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0.3	0.01	0.02	0.03	0.06										
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1					14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		20	23	118	757	0.25	1.57	98.8				329.36	342.56	67.25	2.51	26.78	27.98									

№ рец.	Гривен пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ся	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Обед</b>																										
10.04	Икра морковная	60	1	6	6	66	0.04	6.53				17.86	37.73	23.37	0.58	0.41	0.05									
19.83	Суп-пюре домашний на курином бульоне	250	7	7	20	158	0.01	1.5				15	13.28	5.76	0.22	5.24	100.05									
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0.11	2.92	59.28			25.85	176.75	22.09	1.46	16.68	21.82									
38.14	Карпуста тушеная	180	4	7	19	164	0.06	95.92				106.51	76.55	38.46	1.52	1.26	62.23									
68.27	Компот из яблок витаминизированный (витамины С)	200			24	100	0.03	16.2				18.33	29.6	8.4	0.63	0.19										
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14					19.55	73.95	28.05	1.7	24.48										
<b>Итого за Обед</b>																										
		39	40	119	992	0.41	123.07	59.28				203.1	404.06	126.12	6.11	48.49	163.95									
<b>Итого за день</b>																										
		59	63	237	1749	0.66	124.54	157.08				532.46	746.62	193.37	8.62	75.24	211.93									

№ рецеп.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
81	Медно сливочное (порциями)	10	7	7	86				40		2,4	3		0,02						
55,22	Омлет натуральный	220	21	25	396	0,13	0,78	390,75			150,92	345,16	26,91	3,89	47,71	96,5				
90,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	55	5	1	30	0,11					18,95	84,5	27,3	2,34	20,09					
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6						
<b>Итого за Завтрак</b>			28	35	65	681	0,28	10,78	430,75		190,47	461,97	96,23	6,88	67,86	96,5				

Обед	Салат карпосфелевый с огурцами соевыми	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
114,1	2	1	6	7	88 <th>0,05 <th>8,52 <th> <th> <th> <th>9,01 <th>29,97 <th>13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,05 <th>8,52 <th> <th> <th> <th>9,01 <th>29,97 <th>13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	8,52 <th> <th> <th> <th>9,01 <th>29,97 <th>13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> <th> <th>9,01 <th>29,97 <th>13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> <th>9,01 <th>29,97 <th>13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th></th></th></th></th>	<th>9,01 <th>29,97 <th>13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th></th></th></th>	9,01 <th>29,97 <th>13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th></th></th>	29,97 <th>13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th></th>	13,97 <th>0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th></th>	0,47 <th>0,01 <th>0,33 </th></th>	0,01 <th>0,33 </th>	0,33				
16,59	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5		35,4	56,13	22,43	0,96	0,22	101,1				
40,05	Бытчки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	148	0,06	1,11	3		26,26	124,58	18,69	0,53	22,81	33,96				
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	255	0,11		28,8		20,12	56,83	10,2	1,06	16,17	74,43				
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	57	0,01	20,2			6,79	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	86	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,26				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>			26	26	136	697	0,48	51,1	39,3		123,8	371,86	103,64	6,37	67,6	213,66				

<b>Итого за день</b>		54	61	201	1578	0,76	61,68	470,06			314,27	833,53	200,07	13,25	135,46	310,16
----------------------	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------



№ рещ.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
100,00	Каша молочная из пшеничной крупы "Дютек" жидкая с маслом	220/5	8	8	41	266	0,18	1,43	42		150,97	221,94	41,8	2,2	2,23	9,9		
71,03	Шпанска кашкава	60	9	8	30	210	0,07	0,04	23		12,98	43,77	7,3	0,99	6,19	17,48		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,86	84,5	27,3	2,34	20,09			
<b>Итого за Завтрак</b>			19	17	111	659	0,36	1,47	65		183,1	360,22	76,42	5,12	28,57	27,38		

№ рещ.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Обед</b>																		
256,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54				
12,8	Борщ с капустой и картошкой мясным бульоном со сметаной	250/5	17	11	16	236	0,12	28,44	7,66		64,45	214,23	47,4	3,81	0,74	107		
326	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/160	12	16	20	274	0,16	19,54			26,16	164,19	40,31	2,39	13,06	39,5		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
384	Булочка (ребенок из Араковского теста)	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,79	6,82	24,63		
<b>Итого за Обед</b>			42	31	135	985	0,53	63,04	15,51		123,51	509,71	135,44	9,2	45,18	171,13		

Итого за день	60	48	246	1644	0,89	64,51	80,51		306,61	859,93	211,86	14,32	73,75	189,51
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Раион: ШК 01.03.2024

День: пятница

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 11 до 18 лет,

Неделя: 3

№ реч.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
10,05	Мягкая овсяной	60	1	6	8	92	0,04	7,45		16,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12	
12,75	Плов из пшцы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4	23,73	196,57	56,96	1,63	6,68	2,53	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (Для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,96	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
<b>Итого за Завтрак</b>																
			19	26	110	752	0,26	12,62	16,4		57,7	291,96	98,15	3,56	25,89	4,73

№ реч.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
406	Салат из свежих овощей с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26	106,5	71,6	14,5	0,8	0,35		
19,51	Суп кулеша по-деревенски на говяжьем бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,06	21,67	45,48	11,41	0,67	7,89	120,34	
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	184	0,1	1,89	16,5	30,29	160,46	37,42	0,94	25,31	13,01	
197,03	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		23,62	110,25	43,62	1,73	52	52	
69,06	Колбас из свежих ребок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (Для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (Для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,66	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
<b>Итого за Обед</b>																
			31	30	128	914	0,57	68,1	74,58	213,09	492,04	145,5	7,6	61,74	169,19	

<b>Итого за день</b>	50	56	238	1698	0,63	80,92	90,96		270,79	794,02	244,65	11,16	87,63	193,92		
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--	--

Рацион: ШК 01.03.2024

День: понедельник  
Неделя: 4

Сезон: весна/лето  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
01	Масло сливочное (порошковое)	10		7		66			40		2,4	3			0,02			
39.15	Котлеты "Куриные"	60	11	8	10	180	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04					
416.02	Макарон с томатом	220	8	12	48	334	0,13	5,27	61,6		34,64	72,69	17,27	1,47	17,86	176,98		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,06		
Итого за Завтрак																		
			24	26	104	769	0,26	5,42	116,8		65,73	246,31	60,78	2,82	36,64	179,06		

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
Обед																		
422	Салат Вурдачок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,62	0,5	0,25		
16.58	Шм из свежей капусты на мясном бульоне с со сметаной	250,5	17	11	10	213	0,11	32,54	7,66		56,76	201,87	40,8	3,31	0,39	107,6		
167.01	Резанка из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			7,25	27,41	10,4	0,63					
54.2	Азу	3017,8	13	17	27	310	0,22	31,74		26,51	188,49	48,45	2,88	12,75	4,09			
47	Инстантный витаминизированный напиток (кофеаль)	200			12	128		16,2		0,32				0,03	0,06			
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	86	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28			
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,66	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76			
Итого за Обед																		
			40	34	118	1026	0,57	66,46	7,95		136,12	542,69	146,66	10,22	41,9	114,98		

Итого за день	64	62	222	1795	0,86	91,88	124,46		221,85	789	207,64	13,04	78,54	294,04
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	-----	--------	-------	-------	--------



Раион: ШК 01.03.2024

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
6,05	Каша пшеница молочная жидкая	220,5	9	9	42	289	0,24	1,67	45,74		168,2	224,26	95,12	1,39	3,85	11,58				
51	Булочка Витаминная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			19	16	117	705	0,42	1,67	54,74		192,48	351,3	90,53	4,38	31,09	44,3				

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,9	39,67	14,74	0,54	1,68	0,96				
19,83	Суп-лапша Домашний на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5		15	13,28	5,76	0,22	5,24	100,05					
12,78	Плов из птицы	301,70	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,48	6,61	2,51				
69,27	Компот из яблок витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63	0,19						
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	16,15	1,1	15,84	1,76				
<b>Итого за Обед</b>																				
			28	32	145	977	0,37	29,54	28,32		88,05	355,03	113,33	5,39	41,9	106,56				

<b>Итого за день</b>	47	60	262	1682	0,79	31,21	83,06		280,53	706,33	203,86	9,77	72,99	150,86
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ЦМК 01.03.2024

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
37,26	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,25	39,27	43,2		69,76	148,64	49,95	1,84	0,72	57,64		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	16,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	20	87	610	0,4	39,27	73,6		123,01	326,86	94,23	4,23	34,46	85,1		

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
<b>Обед</b>																		
187,06	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	8	8	97	0,03	3,45			11,84	20,29	14,16	0,63	0,1	0,36		
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,86		57,05	188,06	41,85	3,52	0,77	7,3		
59,1	Куплет с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,78		20,91	326,74	167,55	6,56	23,37	7,52			
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,8	52	16,8	1,44	12,36	1,26			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76			
<b>Итого за Обед</b>			44	36	126	1028	0,65	50,87	7,66		120,81	649,34	261,81	14,19	52,63	19,02		

Итого за День	64	56	216	1638	1,05	90,14	81,26		243,82	976,2	396,04	18,42	87,08	104,12
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	-------	-------	--------

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
19,8	Суп картофельный с панишкой	250/25	14	13	23	259	0,13	17,12	14,4		27	113,28	29,09	1,35	10,69	102,21
	домашней с курицей															
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,62		24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23
60,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	95	5	1	30	143	0,11				16,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
<b>Итого за завтрак</b>																
			26	18	85	594	0,3	17,21	22,22		71,12	261,61	65,53	4,19	41,41	119,44

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	75	0,03	4,81			17,92	27,98	15,09	0,62		
352,01	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4			27,48	126,58	71,28	2,49	8,46	101,34
167,02	Френч из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32		
455,01	Рану на веса птицы	30/180	12	12	30	277	0,21	27,09	14,4		36,61	158,36	47,66	2,04	9,22	98,23
396	Лимонный чайный напиток	200				58					3,22	1,54	0,94	0,08	0,11	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
<b>Итого за обед</b>																
			27	25	131	860	0,61	49,1	14,4		108,38	402,11	166,12	7,25	42,27	199,57

Итого за день	53	43	216	1454	0,91	66,31	36,62		179,5	663,72	233,65	11,44	83,88	318,01
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------



№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
7.04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3		
50.01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62			8,06	86,18	13,45	1,24	10,60	2,96		
35.02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	160	11	8	48	303	0,35		28,8		24,79	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,96	56,55	21,45	1,3	16,72	2,08		
<b>Итого за завтрак</b>																		
			29	24	101	707	0,5	7,25	28,8		65,74	413,19	211,84	9,12	41,27	79,3		

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
10.04	Икра морская	60	1	6	6	86	0,04	6,53			17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,06		
13.05	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	290	18	10	20	246	0,27	12,16	0,14		53,44	239,75	54,49	4,16	0,83	104,96		
87.25	Макароник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,11	1,45	34,52		21,06	130,69	18,33	1,33	22,5	4,43		
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200				67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,86	18,15	1,1	15,84	1,76		
<b>Итого за Обед</b>																		
			40	34	124	969	0,59	40,36	34,66		123,36	512,42	134,74	9,52	52,13	113,27		

Итого за День		65	59	225	1676	1,09	47,61	63,46			189,1	925,61	346,58	16,64	83,4	192,57
Итого за период		1143	1099	4691	33614	17,96	1463,33	2140,67			6260,67	15987,75	4911,29	280,65	1757,01	4241,32
Итого за период		57	55	235	1681	0,88	73,17	107,03			263,03	799,89	246,56	13,03	87,85	212,07

**Примечание:**

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
  - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь 2013
  - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
  - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г. Пермь 2008
  - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г. Москва Дети плюс 2015
  - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г. Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюд используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
6. \*Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витаминном С