

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. НЕФТЕКАМСК

2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ

II СМЕНА

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН



«Утверждено»
Минздрав Р.Т.
«14» апреля 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черепан Е.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акматалирова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Гафеев В.Ю.



СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сафарова М.М.Ш.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №1
Алдаров И.Т.
СОШ № 1



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина З.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Д.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Кирякова А.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорина О.В.



Рацион: ШК 01.03.2024г Замена 11-16лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 167,06 | Салат из моркови приправленной и редис | 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 | 7,66 | | 57,06 | 188,06 | 41,55 | 3,52 | 0,77 | 7,3 | | | | |
| 167,01 | Грени из пшеничного хлеба | 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 | 178,29 | 45,26 | 2,69 | 12,21 | 3,48 | | | | |
| 69,27 | Колбас из мяса витаминизированный (ветеринар С) | 200 | | | 24 | 100 | 0,03 | 16,2 | | | 16,33 | 25,8 | 8,4 | 0,63 | 0,19 | | | | | |
| 75,18 | Хлеб пшеничная обогращенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | 19,55 | 73,96 | 28,06 | 1,7 | 24,48 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 39 | 36 | 129 | 999 | 0,53 | 76,64 | 7,66 | | 134,76 | 623,8 | 147,82 | 9,8 | 37,75 | 11,14 | | | | |

| Уплотненный подзаписи | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----|----|----|-----|-----|------|--|------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 | 14,95 | 25,39 |
| 33,29 | Мясорубные изделия отварные | 230 | 9 | 8 | 45 | 326 | 0,14 | | 36,8 | | 29,78 | 72,83 | 13,08 | 1,34 | 20,73 | 96,39 |
| 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 обогращенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,96 | 58,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 |
| Итого за Уплотненный подзаписи | | | 24 | 20 | 109 | 706 | 0,29 | | 67,2 | | 79,03 | 251,06 | 57,35 | 3,73 | 54,46 | 122,85 |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|--|--|
| 63 | 56 | 238 | 1705 | 0,82 | 76,64 | 74,86 | | 213,79 | 774,85 | 205,17 | 13,53 | 92,21 | 133,99 | | | |

Рацун: ШК 01.03.2024г Зсмена 11-18лет

День: вторник
Неделя: 1

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

| № реч. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|------|------|-------|--------------------------------|----|----|----|-------|--------|--------|---------------------------|-------|--------|---|--|--|
| | | | Б | Ж | У | ц | б | к | | | | | | | | Мg | Fe | Se | I | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Ордуц свежее | 60 | | | | 7 | 0,02 | 4,2 | | | | | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 | | | | | |
| 19,83 | Суп-паштет домашний на курином бульоне | 250 | 7 | 7 | 20 | 158 | 0,01 | 1,5 | | | | | 15 | 13,28 | 5,75 | 0,22 | 5,24 | 100,05 | | | |
| 275,01 | Чахохбили | 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 | 190 | 11 | 8 | 48 | 303 | 0,35 | | 28,8 | | | | 24,75 | 260,94 | 166,48 | 5,64 | 11,83 | 73,97 | | | |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (масло) | 200 | | | | 128 | | 16,2 | | | | | 0,32 | | | 0,03 | 0,06 | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | | 88 | 0,07 | | | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | |
| 76,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | | | 12,85 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | |
| Итого за Обед | | | 37 | 31 | 130 | 1015 | 0,6 | 24,94 | 52,56 | | | | 88,91 | 485,45 | 229,64 | 9,67 | 54,87 | 216,66 | | | |

| Уплотненный рацион | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------|---|--|--|------|------|------|--------|---|---|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| 1,01 | Сыр (порция) | 20 | 5 | 6 | <th>73</th> <th>0,01</th> <th>0,14</th> <th>52</th> <th> <th> <th> <th>176</th> <th>100</th> <th>7</th> <th>0,2</th> </th></th></th> | 73 | 0,01 | 0,14 | 52 | <th> <th> <th>176</th> <th>100</th> <th>7</th> <th>0,2</th> </th></th> | <th> <th>176</th> <th>100</th> <th>7</th> <th>0,2</th> </th> | <th>176</th> <th>100</th> <th>7</th> <th>0,2</th> | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | |
| 8,06 | Каша "Дружба" с маслом | 220/5 | 6 | 8 | 32 | 226 | 0,11 | 1,52 | 43,4 | <th> <th> <th>152,09</th> <th>163,32</th> <th>35,85</th> <th>0,7</th> <th>2,72</th> <th>70,53</th> </th></th> | <th> <th>152,09</th> <th>163,32</th> <th>35,85</th> <th>0,7</th> <th>2,72</th> <th>70,53</th> </th> | <th>152,09</th> <th>163,32</th> <th>35,85</th> <th>0,7</th> <th>2,72</th> <th>70,53</th> | 152,09 | 163,32 | 35,85 | 0,7 | 2,72 | 70,53 |
| 453 | Каша Завтра | 60 | 5 | 13 | 31 | 258 | 0,05 | 0,1 | 31,35 | <th> <th> <th>27,16</th> <th>73,31</th> <th>17,96</th> <th>1,16</th> <th>7,86</th> <th>9,2</th> </th></th> | <th> <th>27,16</th> <th>73,31</th> <th>17,96</th> <th>1,16</th> <th>7,86</th> <th>9,2</th> </th> | <th>27,16</th> <th>73,31</th> <th>17,96</th> <th>1,16</th> <th>7,86</th> <th>9,2</th> | 27,16 | 73,31 | 17,96 | 1,16 | 7,86 | 9,2 |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | <th> <th>10</th> <th>40</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>0,3</td> <td>0,01</td> <td>0,02</td> <td>0,03</td> <td>0,03</td> <td>0,06</td> </th> | <th>10</th> <th>40</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>0,3</td> <td>0,01</td> <td>0,02</td> <td>0,03</td> <td>0,03</td> <td>0,06</td> | 10 | 40 | | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 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 | |
| Итого за Уплотненный рацион | | | 21 | 26 | 103 | 740 | 0,29 | 1,76 | 126,75 | | | | 374,4 | 421,14 | 87,53 | 4,43 | 30,73 | 78,73 |
| Итого за день. | | | 68 | 59 | 233 | 1765 | 0,89 | 26,7 | 179,31 | | | | 463,31 | 906,59 | 317,17 | 14,1 | 85,6 | 296,39 |

Рацион: ШК 01.03.2024г Зима на 11-18лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|---|----|---|----|----|----|---|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.04 | Иска мороженая | 80 | 1 | 6 | 6 | 85 | 0.04 | 6.53 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.94 | Расолышк ленинградский со сметаной | 250/5 | 6 | 7 | 18 | 164 | 0.11 | 16.77 | 7.5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 261.23 | Пюре, тушеная в соусе с овощами | 90 | 15 | 16 | 15 | 270 | 0.17 | 18.04 | 46.6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33.05 | Макаронные изделия отварные | 160 | 7 | 6 | 43 | 255 | 0.11 | | 28.8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 69.06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) | 200 | | | 16 | 67 | 0.01 | 20.2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75.18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0.14 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 36 | 36 | 145 | 1052 | 0.56 | 61.54 | 82.9 | | | | | | | | | | | | | | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|---|----|---|----|----|----|---|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| 5.07 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом | 220/5 | 8 | 10 | 33 | 253 | 0.21 | 1.89 | 45.96 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Булочка Домашняя | 60 | 5 | 10 | 38 | 257 | 0.07 | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | 0.3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77.1 | Хлеб ржаной обдирочный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0.11 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 18 | 21 | 111 | 693 | 0.39 | 1.69 | 48.96 | | | | | | | | | | | | | | | |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|---|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|
| Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | |
| 54 | 57 | 256 | 1755 | 0.97 | 83.23 | 131.86 | | 329.06 | 782.77 | 230.41 | 11.49 | 86.35 | 204.13 | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024г Замена 11-18лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| № 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 | Мg | Fe | Se | I | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,36 | Винегрет с зелеными горошком | 60 | 1 | 6 | 4 | 76 | 0,03 | 4,81 | | | | 17,92 | 27,90 | 15,09 | 0,62 | | |
| 19,51 | Суп тушленый по-деревенски на курином бульоне | 250 | 6 | 10 | 16 | 185 | 0,06 | 3,26 | | | | 21,67 | 45,48 | 11,41 | 0,67 | | |
| 30,06 | Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски | 50/30/120 | 13 | 9 | 30 | 256 | 0,27 | 33,59 | | | | 44,58 | 249,55 | 72,38 | 2,09 | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | |
| 168,01 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5 | 8 | 36 | 235 | 0,08 | | | | | 3,58 | 41,37 | 7,41 | 0,6 | 6,88 | 28,22 |
| 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 | 15,64 | 1,76 |
| Итого за Обед | | | 32 | 34 | 144 | 1023 | 0,6 | 41,88 | | | | 112,28 | 464,24 | 141,26 | 6,55 | 65,2 | 151,61 |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|----|----|-----|--------------------------------|------|-------|---|---|------|-------|--------|-------|------|-------|------|
| № | Пример пищи | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | |
| 10,05 | Маринованная овощная | 60 | 1 | 6 | 8 | 92 | 0,04 | 7,45 | | | | 18,72 | 38,65 | 20,72 | 0,62 | 0,43 | 0,12 |
| 12,75 | (Плов из птицы) | 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 | 189 | 0,1 | | | | | 14,96 | 66,65 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 19 | 26 | 110 | 752 | 0,26 | 12,82 | | | 16,4 | 57,7 | 291,98 | 99,15 | 3,56 | 25,89 | 4,73 |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|-----|------|------|-------|--------|--|--|--|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|
| 51 | 60 | 254 | 1775 | 0,66 | 54,48 | 103,24 | | | | | 169,98 | 796,22 | 240,41 | 10,13 | 91,09 | 156,34 | |

Рацион: ШК 01.03.2024г. Замени 11-1Внет

День: понедельник
Неделя: 2

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

| № рещ. | 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 | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 422 | Салат Бурячок | 60 | 1 | 5 | 6 | 70 | 0,03 | 5,98 | | | 17,01 | 25,07 | 11,26 | 0,82 | 0,5 | 0,25 | | | | | | | | | | |
| 16,86 | Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной | 250г5 | 6 | 7 | 9 | 131 | 0,06 | 29,54 | 7,5 | | 39,07 | 44,84 | 20,76 | 0,73 | 5,24 | 33,96 | | | | | | | | | | |
| 12,78 | Плов из птицы | 30г170 | 12 | 17 | 47 | 396 | 0,11 | 4,67 | 16,32 | | 20,97 | 176,43 | 49,49 | 1,46 | 6,61 | 2,51 | | | | | | | | | | |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (висель) | 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 | | | | 19,59 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 26 | 30 | 121 | 946 | 0,34 | 56,39 | 23,82 | | 96,92 | 320,29 | 109,58 | 4,74 | 36,89 | 36,74 | | | | | | | | | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------------|-------|-------|---|--------|--------|--------|------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминные (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 26 | Творожки с рисом* в томатном соусе | 60/30 | 11 | 9 | 12 | 172 | 0,04 | 1,49 | 3 | | 16,39 | 84,34 | 16,65 | 0,68 | 12,42 | 39,24 | | | | | | | | | | |
| 33,03 | Макаронные изделия отварные | 200 | 8 | 7 | 48 | 284 | 0,12 | | 32 | | 22,41 | 63,32 | 11,37 | 1,17 | 18,02 | 62,93 | | | | | | | | | | |
| 60,03 | 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 | 21,46 | 1,3 | 18,72 | 2,09 | | | | | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 24 | 17 | 106 | 665 | 0,26 | 1,49 | 35 | | 56,04 | 204,22 | 48,49 | 3,18 | 49,22 | 124,25 | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 50 | 47 | 227 | 1611 | 0,6 | 57,88 | 58,62 | | 152,96 | 524,51 | 158,07 | 7,92 | 86,11 | 160,99 | | | | | | | | | | |

Рацион: ЦК 01.03.2024г Замена 11-18лет

День: среда
Неделя: 2

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

| № рещ | Прям пише, 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 426 | Салат из моркови, яблок и зеленого горошка | 60 | 1 | 4 | 10 | 74 | 0,03 | 3,46 | | | 18,04 | 25,97 | 15,56 | 0,55 | 0,22 | 0,18 | | | | |
| 12,79 | Севолычик на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 18 | 247 | 0,13 | 19,59 | 7,66 | | 69,8 | 221,63 | 49,7 | 4,06 | 0,77 | 106,11 | | | | |
| 167 | Бренки из пшеничного хлеба | 15 | 2 | | 11 | 56 | 0,04 | | | | 5,43 | 20,55 | 7,8 | 0,47 | | | | | | |
| 49,13 | Жаркое по-домашнему | 30/17/0 | 12 | 16 | 24 | 291 | 0,2 | 30,05 | | | 22,74 | 178,29 | 45,26 | 2,69 | 12,21 | 3,48 | | | | |
| 396 | Лимонный чайный напиток | 200 | | | 14 | 66 | | 2,8 | | | 3,22 | 1,54 | 0,94 | 0,08 | 0,11 | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 68 | 0,07 | | | | 11,6 | 52 | 16,9 | 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 | 15,94 | 1,76 | | | | |
| Итого за Обед | | | 39 | 32 | 126 | 957 | 0,56 | 55,69 | 7,86 | | 133,46 | 547,83 | 154,13 | 10,36 | 41,51 | 112,61 | | | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|----|----|-----|-------------------------|------|------|-------|---|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| № | Наименование | Масса | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I |
| 275,01 | Чайкоблы | 90 | 12 | 15 | 2 | 188 | 0,06 | 3,04 | 23,76 | | 14,39 | 103,36 | 14,06 | 0,94 | 9,74 | 39,6 |
| 36,03 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 200 | 12 | 9 | 63 | 337 | 0,39 | | 32 | | 27,49 | 278,73 | 184,91 | 6,26 | 12,92 | 82,16 |
| 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 | 21,46 | 1,3 | 16,72 | 2,08 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 29 | 25 | 101 | 734 | 0,55 | 3,04 | 56,76 | | 57,13 | 438,67 | 220,44 | 8,53 | 41,44 | 123,64 |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------|-------|----|----|-----|-------------------------|------|-------|-------|---|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| № | Наименование | Масса | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I |
| Итого за день | | | 68 | 57 | 226 | 1691 | 1,11 | 58,93 | 63,42 | | 190,61 | 986,5 | 374,57 | 18,91 | 82,95 | 236,65 |

Рацион: ШК 01.03.2024г Замена 11-18лет

Дата: четверг
Неделя: 2

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

| № рещ. | 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 | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.04 | Салат из свежих овощей с яблоками | 60 | 1 | 5 | 5 | 69 | 0.01 | 5.63 | | | 17.69 | 19.51 | 10.44 | 0.91 | 0.33 | 0.3 | | | | | | | |
| 415.04 | Суп кубанский на бурном бульоне | 250 | 11 | 7 | 26 | 219 | 0.31 | 18 | | | 50.51 | 149.01 | 54.57 | 2.7 | 4.9 | 30.1 | | | | | | | |
| 420 | Гуляш 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 | | 28.8 | | 20.12 | 56.83 | 10.2 | 1.05 | 15.17 | 74.43 | | | | | | | |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (капель) | 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 | | | | 19.95 | 73.95 | 28.05 | 1.7 | 24.48 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 36 | 30 | 138 | 1044 | 0.63 | 42.03 | 48.8 | | 119.68 | 396.37 | 115.47 | 7.17 | 54.41 | 127.84 | | | | | | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|--------------|-------------|--|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 39.15 | Котлета "Нежные" | 60 | 11 | 8 | 10 | 160 | 0.05 | 0.15 | 15.2 | | 33.44 | 114.06 | 22.04 | | | |
| 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 | 57.84 |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 21 | 21 | 90 | 633 | 0.4 | 39.42 | 78.4 | | 119.65 | 320.76 | 93.47 | 3.18 | 19.5 | 59.72 |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | 57 | 51 | 228 | 1677 | 1.03 | 81.45 | 127.2 | | 238.33 | 707.13 | 208.94 | 10.35 | 73.91 | 187.56 |

Рацион: ШК 01.03.2024г Засемена 11-16лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| № реч. | Применение 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 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.05 | Маринад овощной | 60 | 1 | 6 | 8 | 92 | 0.04 | 7.45 | | | 18.72 | 38.65 | 20.72 | 0.62 | 0.43 | 0.12 | | | | |
| 262.11 | Суп Любительский | 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 | 158.83 | 39.62 | 0.71 | 22.73 | 20.02 | | | | |
| 260.05 | Картофель запеченный | 100 | 5 | 19 | 42 | 362 | 0.31 | 62.06 | | | 30.46 | 152.29 | 60.16 | 2.38 | 4.8 | 4.8 | | | | |
| 69.06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) | 200 | | | 16 | 67 | 0.01 | 20.2 | | | 6.76 | 4.4 | 3.6 | 0.82 | 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 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 28 | 40 | 144 | 1050 | 0.78 | 96.87 | 11.08 | | 134.59 | 566.03 | 223.95 | 8.64 | 51.34 | 170.28 | | | | |

| Уплотненный завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|----|----|----|--------------------------------|------|-------|-------|---|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| № | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I |
| 12.83 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей | 250/5/20 | 8 | 11 | 17 | 200 | 0.1 | 28.4 | 18.7 | | 57.57 | 110.43 | 35.92 | 1.77 | 9.53 | 103.08 |
| 395.02 | Машиник | 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-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.05 | |
| 77.1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0.11 | | | | 18.65 | 84.5 | 27.3 | 2.34 | 20.09 | |
| Итого за Уплотненный завтрак | | | 17 | 17 | 89 | 573 | 0.26 | 28.55 | 51.35 | | 115.42 | 251.87 | 71.94 | 4.65 | 36.06 | 134.76 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----|------|------|--------|-------|--|--|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за день | 45 | 57 | 233 | 1623 | 1.04 | 125.42 | 62.43 | | | | 250.01 | 607.9 | 295.89 | 13.49 | 89.42 | 305.04 |
|----------------------|----|----|-----|------|------|--------|-------|--|--|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2024г Замена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 16 лет

| № 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 | Са | Р | Мо | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.05 | Салат из свежих овощей | 60 | 1 | 5 | 5 | 69 | 0,01 | 5,8 | | | | 21,46 | 25,04 | 12,76 | 0,81 | 0,41 | | | | |
| 15.95 | Рапсовый 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 | 363 | 0,09 | 1,53 | | | | 15,31 | 180,65 | 46,95 | 2,05 | 12,36 | 3,54 | | | |
| 47 | Инстаный витаминизированный напиток (ягель) | 200 | | | | 128 | | | 16,2 | | | 0,32 | | | 0,03 | 0,09 | | | | |
| 77.01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | | 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 | 47,65 | 16,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | |
| Итого за Обед | | | 37 | 34 | 126 | 1049 | 0,41 | 40,96 | 7,65 | | | 102,25 | 531,48 | 136,21 | 8,73 | 42,96 | 112,76 | | | |

| Уплотненный полуцикл | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------|----|----|-----|-------------------------|------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|
| № | Наименование | Масса | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мо | Fe | Se | I | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | | 36 | 121,66 | 22,8 | 1,06 | 14,95 | 26,36 | |
| 33.29 | Макаронные изделия отварные | 210 | 8 | 7 | 51 | 298 | 0,13 | | 33,6 | | 23,64 | 66,5 | 11,94 | 1,22 | 16,93 | 67,1 | |
| 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 | |
| Итого за Уплотненный полуцикл | | | 23 | 19 | 105 | 678 | 0,28 | | 64 | | 76,79 | 244,72 | 66,21 | 3,61 | 52,66 | 114,56 | |
| Итого за день | | | 60 | 53 | 231 | 1727 | 0,69 | 40,86 | 71,65 | | 179,04 | 776,2 | 182,42 | 12,34 | 95,61 | 227,32 | |

Рацион: ШК 01.03.2024г Замена 11-1Блет

Дата: вторник
Неделя: 3

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

| № рещ. | Премь 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 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.04 | Квас морозная | 60 | 1 | 6 | 6 | 85 | 0,04 | 6,53 | | | | 17,96 | 37,73 | 23,37 | 0,58 | 0,41 | 0,06 | | | | | | | | | | |
| 19.83 | Суп-лапша домашний на курином бульоне | 250 | 7 | 7 | 20 | 158 | 0,01 | 1,5 | | | 15 | 13,28 | 5,75 | 6,75 | 0,22 | 5,24 | 100,05 | | | | | | | | | | |
| 34.2 | Грибы тушеная | 45/45 | 20 | 19 | 3 | 264 | 0,11 | 2,92 | 58,28 | | | 25,85 | 176,75 | 22,09 | 1,46 | 16,68 | 21,62 | | | | | | | | | | |
| 38.14 | Карпуста тушеная | 160 | 4 | 7 | 19 | 164 | 0,08 | 96,92 | | | 108,51 | 76,55 | 38,46 | 1,52 | 1,26 | 62,23 | | | | | | | | | | | |
| 69.27 | Компот из вишни витаминизированный (витамины С) | 200 | | | 24 | 100 | 0,03 | 16,2 | | | 16,33 | 25,8 | 8,4 | 0,63 | 0,19 | | | | | | | | | | | | |
| 75.18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | 19,55 | 73,85 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 39 | 40 | 119 | 992 | 0,41 | 123,07 | 58,28 | | 203,1 | 404,06 | 126,12 | 6,11 | 48,46 | 183,96 | | | | | | | | | | | |

| Уплотненный подгрупп | 20 | 5 | 6 | 36 | 73 | 0,01 | 0,14 | 52 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 10,25 | 9,9 |
|---|-------|----|----|-----|-----|------|------|------|--------|--------|-------|------|-------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.01 Сыр (пастеризованный) | 20 | 5 | 6 | 36 | 73 | 0,01 | 0,14 | 52 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 10,25 | 9,9 |
| 4.03 Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 220/5 | 7 | 7 | 36 | 239 | 0,09 | 1,43 | 42 | 140,22 | 128,49 | 21,54 | 0,48 | 10,25 | 9,9 |
| 49 Булочка дрожжевая | 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 | |
| 77.1 Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | |
| Итого за Уплотненный подгрупп | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 21 | 23 | 111 | 731 | 0,28 | 1,57 | 98,8 | 337,35 | 348,35 | 62,19 | 3,66 | 36,16 | 25,9 |

| Итого за день | 60 | 63 | 230 | 1723 | 0,69 | 124,64 | 157,08 | 540,45 | 752,41 | 188,31 | 9,66 | 84,62 | 209,85 |
|---------------|----|----|-----|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|--------|
|---------------|----|----|-----|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2024г-Змена 11-18лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
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 | Мg | Fe | Se | I | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114.1 | Салат картофельный с огурцами соевыми | 60 | 1 | 6 | 7 | 88 | 0,05 | 6,52 | | | 9,01 | 29,97 | 13,97 | 0,47 | 0,01 | 0,33 | | |
| 16,59 | Суп из овощей со сметаной | 250,5 | 2 | 6 | 11 | 110 | 0,09 | 21,27 | 7,5 | | 35,4 | 96,13 | 22,43 | 0,86 | 0,22 | 101,1 | | |
| 40,05 | Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным | 60/30 | 9 | 7 | 11 | 146 | 0,06 | 1,11 | 3 | | 28,26 | 124,68 | 18,69 | 0,63 | 22,81 | 33,96 | | |
| 33,05 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7 | 6 | 43 | 255 | 0,11 | | 28,8 | | 20,12 | 56,83 | 10,2 | 1,05 | 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 | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 16 | 89 | 0,07 | | | | 11,6 | 62 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,26 | | |
| 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 | | |
| Итого за Обед | | | 26 | 26 | 136 | 897 | 0,48 | 51,1 | 39,3 | | 123,8 | 371,86 | 103,64 | 6,37 | 67,6 | 213,66 | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 81 | Магпо сливочное (порциями) | 10 | 7 | 4 | 66 | | | | 40 | | 2,4 | 3 | 0,02 | | | |
| 55,22 | Омлет картофельный | 220 | 21 | 26 | 336 | 0,13 | 0,78 | | 390,75 | | 160,92 | 346,16 | 26,91 | 3,89 | 47,71 | 98,5 |
| 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 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 |
| 63,08 | Яблоко | 120 | | | 25 | 56 | 0,04 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 0,36 | 2,4 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 26 | 34 | 75 | 667 | 0,27 | 12,78 | 430,75 | | 197,77 | 418,92 | 59,18 | 7,86 | 66,85 | 100,99 |

| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|-----|------|------|-------|--------|--|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--|--|
| 52 | 60 | 211 | 1564 | 0,75 | 63,88 | 470,05 | | | 321,57 | 790,78 | 163,02 | 14,25 | 134,45 | 314,64 | | |

Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 11-1Влет

Дата: четверг
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
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 | | 2 | | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 105.03 | Помидоры свежие | 60 | 1 | | 2 | 14 | 0.04 | 15 | | | 8.4 | 15.8 | 12 | 0.54 | | | | | | | |
| 12.8 | Борщ с капустой и картошкой на мясном бульоне со сметаной | 250.5 | 17 | 11 | 16 | 236 | 0.12 | 26.44 | 7.66 | | 64.45 | 214.23 | 47.4 | 3.81 | 0.74 | | | | | | 107 |
| 329 | Говядина тушеная с овощами в соусе | 30/180 | 12 | 16 | 20 | 274 | 0.16 | 19.54 | | | 25.16 | 164.19 | 40.31 | 2.39 | 13.08 | | | | | | 39.5 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.05 | | | | | | |
| 384 | Булочка Гребешок из дрожжевого теста | 80 | 5 | 3 | 40 | 200 | 0.07 | 0.06 | 7.85 | | 6.65 | 41.73 | 7.66 | 0.73 | 6.82 | | | | | | 24.63 |
| 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 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 42 | 31 | 135 | 985 | 0.53 | 63.04 | 15.51 | | 123.51 | 509.71 | 135.44 | 9.2 | 45.18 | | | | | | 171.13 |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------|----|----|-----|-------------------------|------|------|-------|---|--------|--------|-------|------|-------|-------|--|--|--|--|--|
| № | Наименование | Масса | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | |
| 100.05 | Каша молочная из пшеничной крупы "Дюжек" 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 | | | | | |
| 395.02 | Мясо | 60 | 4 | 5 | 32 | 190 | 0.05 | 0.15 | 32.65 | | 38.9 | 66.93 | 8.7 | 0.51 | 8.4 | 31.68 | | | | | |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.05 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 17 | 14 | 113 | 639 | 0.34 | 1.58 | 74.65 | | 209.02 | 363.38 | 77.82 | 5.08 | 30.78 | 41.58 | | | | | |

| Итого за день | 59 | 45 | 248 | 1624 | 0.87 | 84.62 | 90.16 | | 332.53 | 873.09 | 213.26 | 14.28 | 75.96 | 212.71 |
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Район: ШК 01.03.2024г Зимаева 11-18лет

День: пятница
Неделя: 3

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

| № реч. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевое вещество (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|----|--------|--------|-------|------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Св | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Салат из свеклы 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 суплама по-деревенски на курином бульоне | 250 | 6 | 10 | 16 | 185 | 0,06 | 3,26 | 32,08 | | | 21,97 | 45,48 | 11,41 | 0,67 | 7,69 | 120,34 | | | | | | | |
| 389,02 | Тертая рыба 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 | | | | | | | |
| 197,22 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180/5 | 4 | 4 | 31 | 178 | 0,23 | 37,69 | 20 | | | 24,82 | 111,75 | 43,62 | 1,74 | | 52 | | | | | | | |
| 69,06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин 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 | | 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 | 1,76 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31 | 33 | 128 | 947 | 0,57 | 69,1 | 94,56 | | | 214,29 | 493,54 | 146,5 | 7,61 | 61,74 | 189,19 | | | | | | | |

| Уплотненный завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--|-------|--------|-------|------|-------|------|
| 10,05 | Маринованная свекла | 80 | 1 | 6 | 8 | 52 | 0,04 | 7,45 | | | | 18,72 | 38,85 | 20,72 | 0,62 | 0,43 | 0,12 |
| 12,75 | Гречка из пшеницы | 30/200 | 13 | 19 | 66 | 461 | 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 | | | | | 14,99 | 56,56 | 21,45 | 1,3 | 16,72 | 2,08 |
| Итого за Уплотненный завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19 | 26 | 110 | 752 | 0,26 | 12,82 | 16,4 | | | 57,7 | 291,98 | 99,15 | 3,58 | 25,89 | 4,73 |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| | | | 50 | 59 | 236 | 1699 | 0,63 | 80,92 | 110,98 | | | 271,99 | 765,52 | 244,65 | 11,19 | 87,63 | 193,92 |

Рацион: ШК 01.03.2024г Замена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

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

| № 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 | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 422 | Салат Бурячок | 60 | 1 | 5 | 6 | 70 | 0,03 | 5,98 | | | 17,01 | 25,07 | 11,26 | 0,82 | 0,5 | 0,25 | | | | |
| 16,58 | Щи на сметане капуста на мяском бульоне с со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 10 | 213 | 0,11 | 32,54 | 7,66 | | 58,78 | 201,87 | 40,8 | 3,31 | 0,39 | 107,6 | | | | |
| 167,01 | Гречка кв пшеничного хлеба | 20 | 2 | | 15 | 74 | 0,05 | | | | 7,25 | 27,41 | 10,4 | 0,63 | | | | | | |
| 54,2 | Азу | 30/170 | 13 | 17 | 27 | 310 | 0,22 | 31,74 | | | 28,51 | 188,49 | 49,45 | 2,89 | 12,75 | 4,09 | | | | |
| 47 | Инстантний витаминизированный напиток (сладкий) | 200 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | | 0,32 | | | 0,03 | 0,06 | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,46 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 40 | 34 | 117 | 1016 | 0,55 | 86,46 | 7,66 | | 131,42 | 516,79 | 139,96 | 9,38 | 36,18 | 111,94 | | | | |

| Употребленный поддник | 10 | 11 | 8 | 12 | 10 | 66 | 0,05 | 0,15 | 40 | 2,4 | 3 | 0,02 | Итого за день | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----|----|----|-----|------|------|------|-------|-------|--------|-------|---------------|----|-----|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-----|
| | | | | | | | | | | | | | 64 | 62 | 221 | 1785 | 0,83 | 91,88 | 124,46 | 217,15 | 763,1 | 200,74 | 12,2 | 74,62 | 291 | |
| 81 Масло сливочное (порция) | 10 | 11 | 8 | 12 | 10 | 66 | 0,05 | 0,15 | 40 | 2,4 | 3 | 0,02 | 64 | 62 | 221 | 1785 | 0,83 | 91,88 | 124,46 | 217,15 | 763,1 | 200,74 | 12,2 | 74,62 | 291 | |
| 39,16 Копченое "Нежное" | 60 | 11 | 8 | 12 | 10 | 160 | 0,05 | 0,15 | 15,2 | 33,44 | 114,06 | 22,04 | 64 | 62 | 221 | 1785 | 0,83 | 91,88 | 124,46 | 217,15 | 763,1 | 200,74 | 12,2 | 74,62 | 291 | |
| 416,02 Макароны с томатом | 220 | 8 | 12 | 48 | 334 | 0,13 | 5,27 | 61,6 | | 34,64 | 72,69 | 17,27 | 64 | 62 | 221 | 1785 | 0,83 | 91,88 | 124,46 | 217,15 | 763,1 | 200,74 | 12,2 | 74,62 | 291 | |
| 90,03 Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 40 | | 40 | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 64 | 62 | 221 | 1785 | 0,83 | 91,88 | 124,46 | 217,15 | 763,1 | 200,74 | 12,2 | 74,62 | 291 | |
| 75,16 Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 64 | 62 | 221 | 1785 | 0,83 | 91,88 | 124,46 | 217,15 | 763,1 | 200,74 | 12,2 | 74,62 | 291 | |
| Итого за Употребленный поддник | | | 24 | 28 | 104 | 769 | 0,28 | 5,42 | 116,6 | 85,73 | 246,31 | 60,78 | 2,82 | 64 | 62 | 221 | 1785 | 0,83 | 91,88 | 124,46 | 217,15 | 763,1 | 200,74 | 12,2 | 74,62 | 291 |

Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 11-16лет

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) | Витамини (мг) | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | |
| 1 | | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 2 | 7 | 7 | 6 | 92 | 0,06 | 7,17 | 12 | | 11,5 | 38,67 | 14,74 | 0,54 | 1,66 | 0,96 |
| 19,83 | Суп-пюре "домашний" на курином бульоне | 250 | 7 | 7 | 20 | 159 | 0,01 | 1,5 | | | 15 | 13,28 | 5,75 | 0,22 | 5,24 | 100,05 | |
| 12,78 | Пюре из тыквы | 30/170 | 12 | 17 | 47 | 396 | 0,11 | 4,67 | 16,32 | | 20,97 | 176,43 | 49,49 | 1,46 | 6,61 | 2,51 | |
| 69,27 | Компот из яблок | 200 | | | 24 | 100 | 0,03 | 16,2 | | | 16,33 | 25,8 | 6,4 | 0,63 | 0,19 | | |
| 77,01 | Витаминизированный (витамины С) хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 19 | 98 | 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 | |
| Итого за Обед | | | 28 | 32 | 145 | 977 | 0,37 | 29,54 | 28,32 | | 88,05 | 355,03 | 113,33 | 5,39 | 41,9 | 106,56 | |

| Уплотненный подзаказ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|---|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--|
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамини (мг) | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | |
| 8,05 | Каша пшеница молочная жидкая | 220,6 | 9 | 9 | 42 | 289 | 0,24 | 1,67 | 45,74 | | 168,2 | 224,28 | 56,12 | 1,39 | 3,85 | 11,58 | |
| 5,1 | Булочка Ванильная | 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 | | |
| Итого за Уплотненный подзаказ | | | 19 | 18 | 117 | 705 | 0,42 | 1,67 | 54,74 | | 192,48 | 351,3 | 90,53 | 4,38 | 31,09 | 44,3 | |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--|
| | | | 47 | 50 | 262 | 1682 | 0,79 | 31,21 | 83,06 | | 280,53 | 706,33 | 203,86 | 9,77 | 72,99 | 150,86 | |

Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 11-16мгт

День: среда
Неделя: 4

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

| № рещ. | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187,06 | Салат из моркови приправленной 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 | 7,66 | | 67,05 | 198,06 | 41,55 | 3,52 | 0,77 | 7,3 |
| 59,1 | Куплет с мясом (Гречка) 30/170г | 30/170 | 19 | 18 | 45 | 417 | 0,37 | 0,28 | | 20,91 | 326,74 | 167,59 | 6,58 | 23,37 | 7,52 | |
| 89,06 | Камлот 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 | 86 | 0,07 | | | 11,6 | 52 | 16,9 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | 12,65 | 47,65 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | |
| Итого за Обед | | | 44 | 38 | 128 | 1028 | 0,65 | 50,87 | 7,96 | | 120,81 | 649,34 | 281,81 | 14,19 | 52,63 | 19,02 |

| Уплотненный порционик | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----|----|----|----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|-------|------|-------|-------|
| 17 | Котлеты из говядины | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | 30,4 | | | 38 | 121,86 | 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 | 49,96 | 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 | 18,72 | 2,06 |
| Итого за Уплотненный порционик | | | 20 | 20 | 87 | 610 | 0,4 | 39,27 | 73,6 | | 123,01 | 326,86 | 94,23 | 4,23 | 34,45 | 85,1 |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|-----|------|------|-------|-------|--|--|--|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 64 | 58 | 215 | 1638 | 1,05 | 90,14 | 81,26 | | | | | 243,82 | 976,2 | 366,04 | 16,42 | 87,08 | 104,12 |

Рацион: ШЖ 01.03.2024г-2смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

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

| № рещ. | Прямая пища, 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Винегрет с зеленым горошком | 60 | 1 | 6 | 4 | 75 | 0,03 | 4,61 | | | 17,92 | 27,59 | 15,09 | 0,62 | | | | | | |
| 352,01 | Суп Любительский на курином бульоне | 250 | 6 | 6 | 26 | 191 | 0,2 | 14,4 | | | 27,46 | 126,59 | 71,20 | 2,49 | 6,46 | 101,34 | | | | |
| 167,02 | [Резанн из пшеничного хлеба | 10 | 1 | | 8 | 37 | 0,03 | | | | 3,62 | 13,7 | 5,2 | 0,32 | | | | | | |
| 455,01 | Рагу из мяса птицы | 30/130 | 12 | 12 | 30 | 277 | 0,21 | 27,09 | 14,4 | | 36,61 | 158,36 | 47,66 | 2,04 | 9,22 | 98,23 | | | | |
| 395 | Лимонный чай/чай напиток | 200 | | | 14 | 56 | | 2,8 | | | 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 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 27 | 25 | 131 | 860 | 0,61 | 49,1 | 14,4 | | 108,38 | 402,11 | 188,12 | 7,25 | 42,27 | 199,57 | | | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|-------|-------|--------|
| № | Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей | 250/25 | 14 | 13 | 23 | 259 | 0,13 | 17,12 | 14,4 | | 27 | 113,28 | 29,08 | 1,36 | 10,89 | 102,21 |
| 160,04 | Ватрушка с творогом | 50 | 7 | 4 | 22 | 152 | 0,06 | 0,09 | 7,82 | | 24,97 | 63,82 | 9,13 | 0,47 | 10,37 | 16,23 |
| 60,03 | 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 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 26 | 18 | 85 | 594 | 0,3 | 17,21 | 22,22 | | 71,12 | 261,61 | 65,53 | 4,19 | 41,41 | 118,44 |
| Итого за день | | | 53 | 43 | 216 | 1454 | 0,91 | 66,31 | 36,62 | | 179,5 | 663,72 | 233,65 | 11,44 | 83,68 | 318,01 |

Рацион: ШК 01.03.2024г-2смена 14-18лет

День: пятница
Неделя: 4

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

| № реч. | Прием 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 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.04 | Икра морская | 60 | 1 | 6 | 6 | 85 | 0.04 | 6.53 | | | | 17.86 | 37.73 | 23.37 | 0.58 | 0.41 | 0.05 | | | | | | | | | |
| 13.05 | Суп харьковский с бобовыми на масле говяжье | 250 | 18 | 10 | 20 | 246 | 0.27 | 12.16 | 0.14 | | | 53.44 | 239.75 | 94.49 | 4.19 | 0.83 | 104.95 | | | | | | | | | |
| 87.25 | Макароник с мясом (фарш из говядины) и маслом | 30/170/5 | 14 | 17 | 34 | 340 | 0.11 | 1.45 | 34.52 | | | 21.05 | 130.69 | 18.33 | 1.33 | 22.5 | 4.43 | | | | | | | | | |
| 69.06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) | 200 | | | | 67 | 0.01 | 20.2 | | | | 6.76 | 4.4 | 3.6 | 0.82 | 0.19 | 0.8 | | | | | | | | | |
| 77.01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | | 16 | 0.07 | | | | | 11.6 | 52 | 16.6 | 1.44 | 12.35 | 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 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 40 | 34 | 124 | 909 | 0.59 | 40.36 | 34.66 | | | 123.36 | 512.42 | 134.74 | 9.52 | 52.13 | 113.27 | | | | | | | | | |

| Уплотненный поддник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|------|------|--|--|-------|--------|--------|------|-------|-------|
| 7.04 | Салат из овощей 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 | Упаш из отварного мяса | 25/30 | 8 | 10 | 2 | 126 | 0.04 | 1.62 | | | | 8.06 | 66.18 | 13.45 | 1.24 | 10.53 | 2.95 |
| 35.02 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 180 | 11 | 8 | 48 | 303 | 0.35 | | 28.9 | | | 24.75 | 250.94 | 166.48 | 5.64 | 11.63 | 73.97 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | | 10 | | | | | | 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 |
| Итого за Уплотненный поддник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25 | 24 | 101 | 707 | 0.5 | 7.25 | 28.8 | | | 65.74 | 413.19 | 211.84 | 9.12 | 41.27 | 79.3 |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|------|------|------|-------|-------|---------|---------|--|--|---------|----------|---------|--------|---------|---------|
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 65 | 58 | 225 | 1676 | 1.09 | 47.61 | 63.46 | | | 189.1 | 925.61 | 346.58 | 18.64 | 93.4 | 192.57 |
| | | | 1132 | 1105 | 4661 | 33351 | 17.31 | 1456.37 | 2206.36 | | | 5300.68 | 15600.92 | 4792.56 | 260.58 | 1718.14 | 4213.24 |
| | | | 57 | 55 | 233 | 1668 | 0.87 | 72.82 | 110.27 | | | 285.03 | 790.05 | 239.63 | 13.03 | 85.91 | 210.66 |

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 Деги ниже 2015
 - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г. Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнешолода и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют френчдадельки суловые.
4. В меню исключены 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 бекамам 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 витамином С