

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВАРИАТИВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**  
**2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ**  
**ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**



«Утверждено»  
Директор ООБ «РАЙД-ПИТАНИЕ»  
Минязов Р.Н.  
«01» марта 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2  
Черединая Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10  
Акмялтышева Н.Х.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1  
Гареев В.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6  
Галиева Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14  
Нурдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1  
Мусина Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9  
Толдурманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разоркина О.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разоркина О.В.



Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: понедельник  
Неделя: 1

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

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
Завтрак			2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
10.05	Мюсли с овсянкой	60	1	6	8	92	0,04	7,45				18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
36.02	Каша рисовая/пшеница из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35		28,8			24,75	250,94	166,48	5,64	11,83	73,97
80.03	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)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Завтрак			27	28	104	749	0,55	7,45	59,2			100,62	495,96	237,32	9,69	47,16	99,47

Итого за день:

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: вторник  
Неделя: 1

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

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I					
Завтрак			2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
30.18	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/40/140	14	12	35	303	0,31	38,18	15,21			47,06	264,44	79	2,34	22,45	18,02				
49	Булочка дрожжевая	60	4	9	35	236	0,07		4,8			1,98	34,35	6,33	0,5	5,78	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	56,56	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Завтрак			23	22	116	748	0,48	38,18	20,01			64,29	325,35	106,8	4,17	46,99	34,1				
Итого за день:			23	22	116	748	0,48	38,18	20,01			64,29	325,35	106,8	4,17	46,99	34,1				

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: среда  
Неделя: 1

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

№ рец.	[Прим пищи, наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	8		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				
Завтрак	Магроник с маслом (фарш из говядины) и маслом	30г/70/5	14	17	34	340	0,11	1,45	34,52	21,05	130,89	18,33	1,33	22,5	4,43					
90,03	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			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08					
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	1,2		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4					
Итого за Завтрак			19	18	105	605	0,25	13,45	34,52	55,5	200,45	50,6	5,3	41,64	8,91					

Итого за день:

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: четверг  
Неделя: 1

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

№ рец.	Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	8		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				
Завтрак	Раскатыльки Ленинградский со сметаной с птицей	250/5/20	11	12	18	225	0,13	17,33	18,7	34,52	121,43	32,12	1,41	10,44	102,61					
52,04	Шамежа с кастофелем	60	7	7	35	229	0,13	8,51	36,54	43,14	94,52	20,01	1,04	8,09	23,86					
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			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08					
Итого за Завтрак			23	20	99	664	0,36	25,84	55,24	92,91	272,51	73,6	3,78	37,31	128,55					

Итого за день:

23	20	99	664	0,36	25,84	55,24	92,91	272,51	73,6	3,78	37,31	128,55
----	----	----	-----	------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	--------

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: пятница  
Неделя: 1

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	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			
Завтрак																					
9.05	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	220/5	6	7	37	239	0,07	1,43	42				138,13	151,65	32,45	0,48	2,24	9,9			
119	Булочка домашняя	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				40							0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	35	169	0,1						14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08			
Итого за Завтрак			18	18	121	705	0,24	1,43	45				153,78	246,25	60,71	2,37	27,45	28,22			

Итого за день

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

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)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	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			
Завтрак																					
12.75	Пиво из пшеницы	300/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4				23,73	196,57	58,95	1,63	6,68	2,53			
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40							0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
75.18	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			
130.04	Приник	66	4	3	50	242	0,06						7,26	33	5,94	0,53					
Итого за Завтрак			22	23	152	902	0,27	5,37	16,4				46,24	286,13	84,37	3,49	25,46	4,61			

Итого за день

22	23	152	902	0,27	5,37	16,4							46,24	286,13	84,37	3,49	25,46	4,61
----	----	-----	-----	------	------	------	--	--	--	--	--	--	-------	--------	-------	------	-------	------



Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: четверг

Сезон: весна-лето  
Неделя: 2  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Присоед. 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				
<b>Завтрак</b>																				
261,23	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6		37,76	180,51	42,12	1,88						
37,02	Пюре картофельное	200	4	8	30	205	0,22	34,82	38,4		61,94	131,86	44,3	1,63	0,64	90,88				
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	160	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		24	25	91	684	0,49	52,96	85		114,95	368,93	107,89	4,84	19,42	52,96					

Итого за день:

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: пятница

Сезон: весна-лето  
Неделя: 2  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Присоед. 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				
<b>Завтрак</b>																				
8,06	Каша "Дружба" с маслом	220/5	6	8	32	226	0,11	1,52	43,4		162,09	163,32	35,85	0,7	2,72	70,53				
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		36,9	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	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	64,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		15	14	104	599	0,27	1,67	76,05		210,14	304,76	71,87	3,58	31,27	102,21					

<b>Итого за день</b>	15	14	104	599	0,27	1,67	76,05		210,14	304,76	71,87	3,58	31,27	102,21		
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	--------	--	--

Рашик: Альтернативное 01.03.2024г

День: понедельник  
Неделя: 3

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

№ рол.	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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
17	Котлеты из пшвы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38				
35,11	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	230	13	10	61	388	0,46		36,9		31,62	320,96	212,65	7,2	14,86	94,49				
47	Инстантный витаминизированный напиток (ягель)	200			12	128		16,2			0,32			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>																				
		28	22	117	856	0,6	16,2	67,2			94,89	498,77	256,9	9,59	46,59	121,95				

Итого за день

Рашик: Альтернативное 01.03.2024г

День: вторник  
Неделя: 3

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

№ рол.	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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
29,02	Рыба (минтай), тушенная 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				
33,11	Макаронные изделия отварные	185	7	6	45	262	0,11		29,5		20,66	58,42	10,49	1,08	16,62	76,51				
80,03	Чай с сахаром (2-я варянт)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обогащенный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	64,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		22	15	89	573	0,3	2,59	40,66			70,89	301,76	77,43	4,16	58,5	96,53				

Итого за день

22	15	89	573	0,3	2,59	40,66					70,89	301,76	77,43	4,16	58,5	96,53
----	----	----	-----	-----	------	-------	--	--	--	--	-------	--------	-------	------	------	-------

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: среда  
Неделя: 3

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	Mg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
81	Масло сливочное (порция)	10		7		66			40		2,4	3						
55,22	Сметанa натуральная	220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75		180,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5		
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	56,56	21,49	1,3	18,72	2,08		
63,06	Рисово	120			25	96	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			26	34	75	667	0,27	12,78	430,75		197,77	418,92	58,18	7,88	66,85	100,98		

Итого за день  
Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: четверг  
Неделя: 3

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	Mg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
187,06	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	8	8	97	0,03	3,45			11,84	20,29	14,16	0,83	0,1	0,36		
49,29	Жареное по-домашнему	30/200	12	18	28	324	0,23	35,36			26,01	194,04	51,42	2,94	12,25	3,49		
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			
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			18	27	76	604	0,37	38,81			57	298,84	92,9	5,94	32,5	3,85		

Итого за день	18	27	76	604	0,37	38,81			57	298,84	92,9	5,94	32,5	3,85
---------------	----	----	----	-----	------	-------	--	--	----	--------	------	------	------	------



Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: пятница  
Неделя: 3

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

№ рещ.	Привез пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	С		A	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I												
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
Завтрак																												
19.09	Суп куллама по-деревенски с кувачей	250/25	10	10	17	204	0,09	3,98	46,48		26,71	102,98	18,25	1,14	13,35	122,5												
119.02	Булочка "Госсиолма"	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													
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,56	21,45	1,3	18,72	2,08												
Итого за завтрак			20	19	100	663	0,25	4,05	56,37		52,37	201,9	46,62	3,03	38,62	139,79												

Итого за день  
Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: понедельник  
Неделя: 4

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

№ рещ.	Привез пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	С		A	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I												
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
Завтрак																												
81	Масло сливочное (порция)	10				66			40		2,4	3			0,02													
39.15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	180	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04															
197.24	Картофель отварной с маслом сливочным	210/5	4	5	36	202	0,26	43,96	20		28,7	130,11	50,88	2,03		60												
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	56,56	21,45	1,3	18,72	2,08												
Итого за завтрак			20	21	92	637	0,41	46,11	75,2		79,79	303,73	94,39	3,38	42,39	157,78												

Итого за день	20	21	92	637	0,41	44,11	75,2		79,79	303,73	94,39	3,38	18,78	62,08
---------------	----	----	----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ раци.	Применение 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										
<b>Завтрак</b>																										
420	Улитки 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										
33,28	Макаронные изделия отварные	190	7	6	46	269	0,11		30,4		21,24	59,98	10,77	1,1	17,07	78,55										
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	6	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			22	18	89	604	0,26	2,2	50,4		50,79	231,56	50,3	4,25	45,69	101,56										

Итого за день

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ раци.	Применение 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										
<b>Завтрак</b>																										
7,04	Салат из свежих овощей	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3										
58,39	Курятица с мясом (порец)	30,200	21	20	53	471	0,43	0,34			23,86	388,24	195,23	7,51	25,3	8,23										
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	38	169	0,1				14,95	55,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			27	26	104	749	0,54	5,97			56,79	444,31	227,14	9,75	44,41	10,61										

Итого за день

Рацион: Альтернативное 01.03.2024г

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ раци.	Применение 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										
<b>Завтрак</b>																										
7,04	Салат из свежих овощей	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3										
58,39	Курятица с мясом (порец)	30,200	21	20	53	471	0,43	0,34			23,86	388,24	195,23	7,51	25,3	8,23										
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	38	169	0,1				14,95	55,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			27	26	104	749	0,54	5,97			56,79	444,31	227,14	9,75	44,41	10,61										

Район: Альтернативное 01.03.2024г

День: четверг  
Неделя: 4Сезон: весна-лето  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ 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	Св	Р	Mg	Fe	Se	I														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17														
Завтрак																														
100,05	Каша молочная из пшеничной крупы "Лотек" 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														
364	Булочка Гребешок из Ароматного теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,86		5,66	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63														
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)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09															
Итого за Завтрак																														
			18	12	121	649	0,36	1,49	49,85		175,77	348,18	76,78	5,3	29,2	34,53														

Итого за день

Район: Альтернативное 01.03.2024г

День: пятница  
Неделя: 4Сезон: весна-лето  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ 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	Св	Р	Mg	Fe	Se	I															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17															
Завтрак																															
10,04	Мяк мясорезаная	60	1	6	6	65	0,04	6,53			17,66	37,73	23,37	0,68	0,41	0,05															
48,25	Пирог на отварной говядины	30/200	14	18	62	432	0,1	1,8			17,23	208,17	52,17	2,18	12,36	3,95															
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)	66	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	16,72	2,08															
Итого за Завтрак																															
			20	25	104	726	0,24	8,33			50,34	302,46	97,01	4,09	31,55	5,68															

Итого за день

Итого за период

Итого за период

20

25

104

726

0,24

8,33

50,34

302,46

97,01

4,09

31,55

5,68

431

426

2040

13626

7,18

326,2

1207,17

1854,74

6433,11

2026,7

103,07

784,13

1347,75

22

21

102

681

0,36

16,31

60,36

92,74

321,66

101,34

5,15

39,21

67,39

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 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 френкадельки суровые.
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 массащие 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