

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Базарносызганская средняя школа № 2

(МБОУ Базарносызганская СШ № 2)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Назарова О.И. 

« 13 » 05 20 25 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Базарносызганской СШ № 2

 Е.Н. Курочкина

Приказ № 89 от

« 13 » 05 20 25 г.

Цикличное десятидневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

12-17 лет

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

День: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
3,01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,0	36,4	0,00	0,03	0	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,02	3,50	0,10
74,14	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,20	251,95	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0,00	0,001	65,69	1,53
693,00	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,66	17,16	83,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
Итого за Завтрак			20,66	23,53	84,74	601,84	0,36	0,31	2,9	0,14	1,17	351,88	515,58	1,41	0,026	111,09	4
Обед (полноценный рацион питания)																	
10	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками пшеничными	250/50	6,0	3,84	24,81	161,50	0,26	0,09	8,67	0,00	0,250	52,12	176,43	1,11	0	47,79	0,99
33,1	Биточки «Детские» тушеные с овощами	100	13,79	15,01	14,92	250,85	0,07	0,23	0,75	0,20	0,020	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
332,1	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	125,34	4,26
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
28,02	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40	0,06	0,03	15	0,03	0,30	24,00	16,50	0,00	0,00	13,50	3,30
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,84	26,87	134,74	892,93	0,61	0,51	40,81	0,43	7,47	248,57	662,46	5,945	0,0836	259,59	12,94
Итого в день			52,50	50,4	219,48	1494,77	0,97	0,82	43,71	0,57	8,64	632,98	1178,04	7,355	0,11	370,68	16,94
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			58%	55%	57%	55%	69%	51,0%	62%	63%	72%	53%	65%	52%	109%	124%	99%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: летний

Возраст:

12-17

День: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
3,01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,0	36,4	0,00	0,03	0	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,02	3,50	0,10
71,14	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,03		0,00	0,20		5,9	67,0			21,80	0,47
303,03	Кофейный напиток на молоке иодированном	200	5,0	3,2	24,66	141,28					0	0,4		0			0,06
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
901,01	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,002	0,01	0,00	0,1	1,5	1,2	1,9	0,01	0,00	0,04	0,02
	Вафли	30	4,9	4,56	64,06	200,0			3,0			7,4				12,0	1,2
Итого за Завтрак			25,74	31,44	151,51	941,64	0,072	0,2	43,88	0,21	2,2	14,9	94,9	0,018	0,003	33,84	2,19
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,660	25,7	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,40	0,09	0,08	1,2	0,06	0,06	42,66	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
66235,01	Рыба «Аппетитная» запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,040	27,55	0,84
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,360	0,005	39,67	1,43
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		19,44	76,75			0,2			22,6	7,7	0	0,00	3,0	0,66
28,01	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	12			9,6				50,4	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,44	32,40	104,31	777,69	0,556	0,55	66,74	0,19	83,69	242,54	413,92	4,055	0,147	164,18	6,89
Итого в день			61,18	63,84	255,82	1719,33	0,628	0,75	110,62	0,4	85,89	257,44	508,82	4,073	0,15	198,02	9,08
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			68%	69%	67%	63%	45%	47%	158%	44%	715%	21%	28%	29%	150%	66%	53%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

День: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
0,11	Джем фруктовый	30	0,15	0	21,45	81,0	0,02	0,02	3,75	0,12	0,14	5,36	4,28	0,01	0,001	1,35	0,18
223,21	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	361,5	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
351,01	Кисель фруктовый	200	1,36	0,0	29,02	121,52	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,66	17,16	83,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
333,2	Зефир в шоколаде	35	0,28	0,0	25,69	104,65						21	11			7	1,6
Итого за Завтрак			20,64	17,58	130,39	752,27	0,38	0,56	4,95	0,37	2,49	275,26	547,48	1,22	0,031	130,35	5,2
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250/10	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	20,18	0,73		47,75	56,51	0,72	0,010	24,49	1,28
291,17	Плов из птицы	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
28,01	Фрукт порционно / Банан 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,002	9,00	2,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,72	39,43	99,43	943,89	1,12	0,99	57,85	1,201	4,82	185,76	503,94	2,255	0,1	145,97	9,3
Итого в день			53,36	57,01	229,82	1696,16	1,5	1,55	62,8	1,571	7,31	461,02	1051,42	3,475	0,131	280,97	14,5
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,12	300	17,00
% от суточной нормы			59%	62,0%	60%	63,0 %	107%	97%	90%	175%	61 %	38,0%	58 %	25%	109%	94%	85%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: летний

12-17 лет

День: 4

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
340	Яйцо отварное	20	2.60	1.52	0.62	26.41	0.02	0.094	2.00	0.05	0.27	13.62	31.82	0.04	0.001	5.06	0.6
332.1	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6.84	4.11	43.74	228.4	0.11	0.03	0	0.040	1.5	15.94	55.45	0.94	0.0018	10.16	1.03
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	58.7		0.01	2.9	0	0.06	8.05	9.78	0.017	0	5.24	0.87
0037.03	Кондитерские изделия (печенье)	30	1.7	2.26	13.8	78.9	0.02	0.01	0	0.00	0.2	8.2	17.4	0	0	3.0	0.20
5.01	Хлеб пшеничный 50	50	3.54	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88	0.00	0.7	8.0	26.0	0.008	0.003	0.0	0.44
901.01	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.8	0.002	0.01	0.00	0.1	1.5	1.2	1.9	0.01	0.00	0.04	0.02
Итого за Завтрак			14.88	16.32	94.14	558.01	0.192	0.164	5.78	0.19	4.23	55.01	142.35	1.187	0.00418	23.5	3.16
Обед (полноценный рацион питания)																	
20.14	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	1.08	5.13	50.13	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43	0.010	12.9	0.84
06.35	Рассольник "Домашний" с крупой перловой со сметаной	250.10	2.14	7.4	11.1	114.2	0.07	0.06	7.12	0.56	1.24	17.17	75.81	0	0	23.78	0.98
267.71	Щицель «Тотоша» с запеченными овощами	100	20.94	10.94	4.40	238.48	0.04	0.20	0.94	0.048	0.030	92.18	231.03	2.85	0.040	37.33	2.41
250.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19.56	3.01	43.20	287.33	0.77	0.16	0.90	0.0	0.01	79.57	193.2	3.500	0.017	75.03	5.98
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	0.22		24.42	92.46			0.2			22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
627	Мандарин	65	0.52	0.13	4.88	24.7			24.7			22.75				7.15	0.07
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	66.2	0.08	0.04	0	0.000	2.400	14.00	63.2	1.20	0.04	18.8	1.56
0.33	Хлеб пшеничный	20	1.01	0.11	6.56	29.6	0.01	0.01	0.29	0	0.47	2.67	8.7	0.005	0.002	0.0	0.15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43.83	17.46	120.38	879.82	1.03	0.57	38.96	0.82	4.25	297.55	605.28	8.03	0.091	177.99	12.65
Итого в день			58.72	33.77	214.54	1435.83	1.222	0.734	44.73	1.01	8.48	352.56	747.63	9.217	0.09518	201.49	15.81
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2713.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1800	14	0.1	300	17.00
% от суточной нормы			65 %	37 %	56 %	53 %	87 %	46 %	64 %	112 %	71 %	29 %	42 %	66 %	95 %	67 %	93 %

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Сезон: летний

12-17 лет

День: 5

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
3,01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,0	36,4	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,50	11,06	3,85	187,06	0,09	0,57	0,52	0,026	0,00	131,10	169,73	1,35	0,03	21,55	1,51
693	Какао с молоком йодированным	200	4,68	5,15	22,58	151	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,0	0,008	0,003	0	0,44
48	Конфета шоколадная	25	1,2	8,67	64,6	137,25						0,75				1,75	0,25
Итого за Завтрак			27,48	28,23	115,28	629,21	0,164	0,32	1,87	0,1	3,09	330,73	502,9	1,398	0,033	51,6	3,3
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,60	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
155,35	Суп картофельный с клецками	250	6,30	5,2	23,87	170,40	0,09	0,08	1,2	0,06	0	31,03	80,18	0,000	0,000	10,91	1,13
267,90	Котлеты куриные запеченные под белым соусом	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,21	0,13	0,4	0,009	0,01	14,7	164,8	2,1	0,030	45,4	2,55
144,01	Рагу из овощей с рисом	100	4,44	4,80	46,68	236,01	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,0	15,7	59,86	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8			7,00			26,6				16,8	3,22
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,64	27,22	167,33	994,76	0,7	0,4	52,08	0,799	5,32	211,93	418,8	3,895	0,0797	139,55	10,93
Итого в день			59,12	55,45	282,61	1623,97	0,864	0,72	53,95	0,899	8,41	542,66	921,7	5,293	0,1127	191,15	14,23
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			66 %	60 %	74 %	60 %	62 %	45 %	77 %	100 %	70 %	45 %	51 %	38 %	112 %	64 %	84 %

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 6

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
3,01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,1	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,5	0,10
2,47	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,90	258,00	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,60	198,60	0	0	57,80	1,30
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	75,00	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,66	17,16	83,6	0,06	0,03	0,00	0,00	0,7	10,50	47,4	0,01	0,010	14,10	1,17
47	Пряник	30	4,9	4,56	64,06	200	0,02	0	0	0	0	221	149	0	0	27,2	1
Итого за Завтрак молочный			17,93	16,82	148,08	661,9	0,26	0,39	4,75	0,087	2,1	587,5	535,00	1,51	0,040	116,6	3,69
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
124,26	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,70	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,89	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00
289,39	Птица, порционная запеченная	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
332,10	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
28,02	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,20	0,002	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,12	25,9	105,45	756,1	0,48	0,4	48,47	1,07	4,85	171,19	248,67	3,495	0,052	110,34	8,4
Итого в день			47,05	42,72	253,53	1418	0,73	0,79	113,19	1,17	7,16	758,69	679,22	5,01	0,142	226,94	12,09
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			52 %	46 %	66 %	52 %	53 %	50 %	161 %	130 %	60 %	63 %	43 %	36 %	142 %	76 %	71 %

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 7

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
2.35	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,07	0	0,04	0	0	26	42	0	0	14	0,6
430.0	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
786.04	Булочка	60	6,69	5,77	29,0	194,89	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
661.12	Кондитерское изделие /Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
901.01	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,002	0,01	0,00	0,1	1,5	1,2	1,9	0,01	0,00	0,04	0,02
Итого за Завтрак молочный			15,51	26,56	86,21	639,82	0,112	0,03	9,92	0,1001	2,245	41,45	78,34	0,026	0,003	18,84	2,01
Обед (полноценный рацион питания)																	
51.28	Салат «Петрушка»	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,004	21,30	0,80
662.36	Борщ «Сибирский» с фасолью	250/110	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0,10	47,75	48,63	1,44	0,03	23,05	1,16
606.02	Рыба, запеченная под соусом польским	100	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,0320	0,12	41,65	12,60	0,27	0,010	23,02	0,79
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,19	0,15	31,33	0,12	1,80	51,05	117,30	0,36	0,005	39,67	1,43
349.1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
55	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	0	12	0	0	9,6	0	0	0	50,4	0,72
5.06	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43,34	34,44	126,44	930,17	0,58	0,51	66,96	0,252	5,19	256,45	286,96	3,535	0,126	171,54	6,61
Итого в день			58,85	61,00	212,65	1569,99	0,692	0,54	76,88	0,3521	7,435	297,9	365,3	3,561	0,129	190,38	8,62
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			65 %	66 %	56 %	58 %	49 %	34 %	110 %	39 %	62 %	25 %	20 %	25 %	129 %	63 %	51 %

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 8

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 8				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					12-17 лет						
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
11.18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04		
223.24	Запеканка творожная	200	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204	0,00	2,2	0,01	39,42	1,35		
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	31,1	18,0	0	0	10	0,24		
5.36	Батон пшеничный	50	3,3	0,66	17,16	83,6	0,16	0,02	0,16	0,016	0,7	17,5	79	0,0	0,01	23,5	2,0		
	Зефир	35	0,28	0,0	25,69	104,65						21	11			7	1,6		
Итого за Завтрак молочный			30,89	36,98	157,15	831,16	0,27	0,53	7,78	0,26	0,11	335	151,8	2,40	0,021	86,72	5,23		
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.22	Бигерет	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,0	17,95	26,89	0,0	0,01	12,28	0,52		
124.47	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	200/50	5,8	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,2	0,04	0,37	36,74	24,20	0,0	0,20	12,4	0,4		
279.35	Тефтели «Детские» с овощами тушеными	100	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0	0,05	23,63	1,87		
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,7	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,0	79,57	193,23	3,5	0,096	50,0	1,17		
375.01	Чай черный с лимоном	200/4	0,24	0,06	15,22	58,60		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87		
28.01	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,3	16,0	11,0	0,00	0,00	5,0	0,12		
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56		
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			44,26	30,49	135,98	901,81	0,79	0,44	31,83	0,123	3,6	193,48	486,98	4,722	0,398	127,35	6,66		
Итого в день			75,15	67,47	287,15	1732,97	1,06	0,97	39,61	0,383	3,71	528,48	638,78	7,122	0,419	214,07	11,89		
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00		
% от суточной нормы			84 %	73 %	75 %	64 %	76 %	61 %	57 %	43 %	31 %	44 %	48 %	51 %	80 %	71 %	70 %		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 9

Сезон: летний
Возраст:

12-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 9															
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Сезон: летний Возраст:											
			Б	Ж	У		Витамины (мг)					12-17 лет						
							В1	В2	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
340	Яйцо отварное	20	2,60	1,52	0,62	26,41	0,02	0,094	2,00	0,05	0,27	13,62	31,82	0,04	0,001	5,06	0,6	
352,01	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	228,5	0,11	0,04	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
303,16	Кофейный напиток на молоке иодированном	200	5,0	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,00	120,4	90,0	0	0,1	14,0	0,12	
5,01	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0,7	10,0	32,5	0,010	0,010	0	0,44	
45	конфета шоколадная	25	1,2	8,67	64,6	137,25												
6,01,01	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,002	0,01	0,00	0,1	1,5	1,2	1,9	0,01	0,00	0,04	0,02	
Итого за Завтрак молочный			19,54	25,16	158,01	717,14	0,214	0,314	4,4	0,22	3,97	161,91	211,67	1,0	0,113	31,01	2,46	
Обед (полноценный рацион питания)																		
10	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60	
69,01	Суп овощной "Летний"	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	2,53	27,87	89,35	0,25	0,025	23,38	0,11	
49,01	Рагу из птицы по домашнему с овощами	250	15,73	14,66	26,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0,42	84,11	217,14	4,2	0,033	61,60	2,93	
61,9,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15	
5,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
1,01	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
3,01	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8			7,00			26,6				16,8	3,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,82	28,39	96,33	670,15	1,01	0,86	61,71	0,312	6,32	215,58	402,79	5,955	0,111	144,88	8,72	
Итого в день			46,36	53,55	254,34	1387,29	1,224	1,174	66,11	0,532	10,29	377,49	614,46	6,955	0,224	175,89	11,18	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
В % от суточной нормы			52%	59%	66%	51%	87%	73%	94%	59%	86%	31%	34%	50%	76%	59%	66%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Завтрак молочный																
3.01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,00	36,4	0,00	0,03	0,07	0,01	0,05	88	50	0,0	0	3,50	0,10
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,50	11,06	3,85	187,06	0,09	0,57	0,52	0,026	1,944	131,10	169,73	1,35	0,28	22,84	0,25
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
47	Бафли	30	4,9	4,56	64,06	200,0			3,0			7,4				12,0	1,2
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0,7	10,00	32,5	0,008	0,010	0,00	0,44
	Итого за Завтрак молочный		26,70	19,02	107,17	598,96	0,15	0,63	13,69	0,0361	2,739	241,75	260,47	1,366	0,290	42,74	2,86
Обед (полноценный рацион питания)																	
4.19	Салат «Солнышко»	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,027	0,1	22,8	21,6	0,4	0,02	14,7	0,59
106	Суп картофельный с рыбной фрикаделькой	200/50	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,03	0,060	49,31	161	0,07	0,025	27,3	0,38
478.28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	100	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,074	39,44	117,68	0,00	0,079	42,83	0,80
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14	18,0	0	0	10	0,24
5.06	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
207	Мандарин 1 шт	65	0,52	0,13	4,88	24,7	0,04	0,03	24,7	0,01	0,2	22,75	23,00	0,20	0,002	7,15	0,07
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		29,88	25,77	120,79	827,16	0,61	0,4	48,52	0,076	3,77	165	413,18	1,875	0,168	110,78	3,79
	Итого в день		56,58	44,79	227,96	1426,12	0,76	1,03	62,21	0,1121	6,563	406,75	673,65	3,241	0,458	153,52	6,65
	Суточная норма		90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
	% от суточной нормы		63%	49%	60%	53%	54%	64%	89%	12%	55%	34%	37%	33%	151%	51%	39%



Пронумеровано, пронумеровано и скреплено

печатью

листом

Директор школы

Е.Н. Курочкина