

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАЗАРНОСЫЗГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2
(МКОУ БАЗАРНОСЫЗГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ Базарносызганской
средней школы № 2

Е.Н. Курочкина

20 22 г.

Принят в 100 от 01.09.22



Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
12-18 лет

2022/2023 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 1)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
71.19	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	9,03	12,26	36,0	281,3	0,27	0,25	1,60	0,067	0,13	178,22	122,38	0,078	0,017	81,00	0,18	8,36	0,66
693.08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,190	21,3	0,40
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0,0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Завтрак			17,91	18,21	92,83	592,90	0,43	0,52	14,65	0,12	0,18	356,42	290,38	0,84	0,023	238,83	0,38	34,66	1,62
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,20	3,60	64,30	0,10	0,11	22,66	0,030	0,0	93,80	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
267.65	Крокеты детские запеченные под соусом сметано-томатным	100	15,41	11,36	5,48	215,67	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62
332.1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,62	24,77	115,46	838,51	0,70	0,41	37,03	0,07	0,12	212,18	475,27	1,06	0,09	260,59	1,14	136,41	3,43
Итого за Обед (зимний период)			31,43	27,12	120,11	887,99	0,61	0,36	23,57	0,14	0,12	228,08	521,69	1,08	0,71	257,59	1,13	121,64	4,71
Итого в день			48,53	42,94	208,29	1431,44	1,13	0,93	51,68	0,18	0,30	568,63	765,64	1,90	0,11	500,23	1,52	171,07	5,05
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70,0	0,9	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,0
% от суточной нормы			54%	47%	54%	53%	81%	58%	74%	20%	30%	47%	64%	48%	2%	42%	152%	57%	28%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
* 3.03 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,000	0,06	0,14	0,020	0	176,00	100,00	0,00	0,02	17,60	0,0	7,00	0,20
345.01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	345,30	0,100	0,200	3,4	0,030	0,04	147,60	0,00	198,600	0,003	0,00	0,010	57,80	1,30
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0,0	0,0	0	0,4	0	0,0	0,25	71,15	0	0	0,06
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0,0	0,0	10,00	32,5	0,73	0,003	6,5	0,01	0,0	0,44
Итого за Завтрак			15,74	18,80	98,51	610,45	0,16	0,28	4,64	0,05	0,04	334,00	132,50	199,33	0,28	95,25	0,02	64,80	2,00
Обед (полноценный рацион питания)																			
53.35	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
* 0.09 ЗП	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,83	29,25	91,53	616,33	0,50	0,39	22,58	0,14	0,06	334,56	572,11	0,16	0,03	171,81	0,88	168,20	7,23
Итого за Обед (зимний период)			22,33	28,10	104,02	672,02	0,55	0,52	22,70	0,20	0,06	407,44	628,57	0,17	0,03	158,63	0,09	188,70	6,90
Итого в день			36,57	48,05	190,04	1226,78	0,66	0,67	27,22	0,19	0,10	668,56	704,61	199,49	0,31	267,06	0,90	233,00	9,23
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			41%	52%	50%	45%	47%	42%	39%	21%	10%	56%	59%	4987%	6%	22%	90%	78%	51%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным(сладким)	170/30	19,30	30,65	61,40	431,00	0,07	0,28	2,35	0,070	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,0080	33,5	1,15
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0	0,44
Итого за Завтрак			22,98	31,43	106,30	621,12	0,21	0,32	14,93	0,07	0,47	205,05	283,48	0,15	0,05	267,77	0,01	43,74	2,58
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48
* 47.02 ЗП	Салат витаминный заправленный растительным маслом	100	1,21	8,03	9,68	117,74	0,020	0,03	1,57	0,002	0	45,50	27,90	0,00	0,066	153,40	0,0016	14,82	1,09
1184.02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291.17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,830	4,48	0,460	0	46,14	314,23	0,000	0,000	46,14	0,045	67,08	2,89
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,25	39,77	109,85	916,66	1,07	1,05	43,75	1,74	0,00	146,79	485,44	0,38	1,11	485,37	0,08	139,99	6,72
Итого обед (зимний период)			30,9	44,7	116,6	986,2	1,0	1,1	30,5	1,2	0,0	170,9	498,5	0,4	0,9	536,5	0,1	138,5	7,3
Итого в день			53,2	71,2	216,2	1537,8	1,3	1,4	58,7	1,8	0,5	351,8	768,9	0,5	1,2	753,1	0,1	183,7	9,3
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			59%	77%	56%	57%	92%	86%	84%	201%	47%	29%	64%	13%	23%	63%	9%	61%	52%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
4.20	Салат "Петрушка"	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,04	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73
*1,90 ЗП	<i>Салат-коктейль фруктовый</i>	100	0,00	0,15	4,48	21,3	0,020	0,01	1,91	0,00	0	12,50	8,50	0,05	0,016	72,03	0,000	5,5	0,63
168.00	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210	3,09	4,07	36,98	197,0	0,03	0,00	0	0,00	0,02	5,90	67,00	0,06	0,02	0,00	0,000	21,80	0,47
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,16	0	0	2,50	0,02	0,0	4,00	3,3	0	0	0,5	0	1,70	0,15
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0	0,44
Итого за Завтрак			12,90	16,83	82,21	522,06	0,11	0,13	7,06	0,03	0,02	117,30	112,66	38,57	0,03	214,85	0,04	59,00	1,79
<i>Итого завтрак(зимний период)</i>			6,2	4,6	81,9	385,2	0,1	0,0	5,3	0,0	0,0	30,4	104,8	0,1	0,0	124,9	0,0	29,0	1,7
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем	250	2,50	13,0	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0	45,87	30,25	0,087	0,71	38,68	0,25	15,50	0,50
33.09	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43,35	40,77	132,51	1023,33	0,76	0,44	29,03	0,12	0,04	224,34	458,42	0,31	0,83	183,03	0,51	170,43	7,14
Итого в день			56,25	57,60	214,72	1545,39	0,87	0,57	36,09	0,15	0,06	341,64	571,08	38,88	0,87	397,88	0,54	229,43	8,93
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,00	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			63%	63%	56%	57%	62%	36%	52%	17%	6%	28%	48%	972%	17%	33%	54%	76%	50%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,50	11,06	3,85	187,06	0,09	0,57	0,52	0,026	2,47	131,10	169,73	0,08	0,036	27,05	0,28	22,84	0,25
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,5	0,0000	0,01	2,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,60	0	15,83	0	4,4	0,87
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0	0,44
Итого за Завтрак			19,90	11,91	53,11	404,80	0,19	0,62	14,52	0,03	2,47	162,35	221,47	1,41	0,04	51,08	0,36	32,24	1,68
Обед (полноценный рацион питания)																			
4.2	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*20.08 ЗП	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	83,55	0,010	0,030	9,50	0,010	0	44,35	42,73	0,00	0,000	0,00	0,010	21,50	1,40
392.33	Суп лапша с мясными фрикадельками	250/25	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,00	0,00	0,00	0,061	22,82	0,93
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,80	0,003	0,000	10,0	0,000	4,30	0,60
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,29	29,46	106,11	753,65	0,99	0,91	42,68	0,09	0,11	211,89	506,26	0,08	0,09	113,55	0,13	136,72	7,39
Итого обед (зимний период)			34,7	34,3	106,6	799,0	1,0	0,9	40,6	0,1	0,1	218,2	513,0	0,1	0,0	96,4	0,1	133,7	7,8
Итого в день			54,19	41,37	159,22	1158,45	1,18	1,53	57,20	0,11	2,58	374,24	727,73	1,49	0,13	164,63	0,49	168,96	9,07
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			60%	45%	42%	43%	84%	96%	82%	13%	258%	31%	61%	37%	3%	14%	49%	56%	50%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Рацион: Образовательные учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 6)

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1.90	Салат-коктейль фруктовый	100	0,00	0,15	4,48	21,3	0,020	0,01	1,91	0,0	0,00	12,50	8,50	0,05	0,02	72,03	0,00	5,50	0,63
679.21	Блинчики с соусом молочным (сладким)	250	26,06	5,7	85,67	521,06	0,02	0,041	0,34	0,031	0,44	32,12	26,42	0,52	0,156	258,12	0,02	4,15	0,06
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
Итого за Завтрак			31,06	9,05	114,81	683,59	0,08	0,20	3,55	0,06	0,47	165,02	124,92	0,77	0,42	518,00	0,11	23,65	0,81
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48
*47.02 ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	1,2	8,0	9,7	117,7	0,02	0,03	13,6	0,002	0,0	45,5	27,9	0,00	0,000	0,0	0,000	14,82	1,09
66236	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
431	Печень по-строгановски	100	14,92	10,3	4,2	183,84	0,2	1,39	25,5	0,04	0,72	18,17	227,5	0,13	0,23	166,20	0,01	15,83	0,13
332.1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0	0	31,00	18,00	0,08	0,20	0,0	0	8	0,7
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,02	26,57	99,06	707,04	0,59	1,62	63,97	0,68	0,77	151,78	443,48	0,52	1,38	516,06	0,14	96,90	4,54
Итого за Обед (зимний период)			27,63	31,46	105,84	776,62	0,56	1,64	62,69	0,15	0,77	173,88	456,50	0,50	1,07	413,78	0,14	93,36	5,15
Итого в день			58,08	35,62	213,87	1390,63	0,67	1,83	67,52	0,74	1,24	316,80	568,40	1,29	1,80	1034,06	0,25	120,55	5,35
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,0	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			65%	39%	56%	51%	48%	114%	96%	82%	124%	26%	47%	32%	36%	86%	25%	40%	30%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 7)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
210.12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2,50	2,30	0,14	31,40	0,17	0,12	4	0,04	0,00	152,88	0,00	220,2	0,00	0,0	0,000	66,10	0,36
175	Каша из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	180	4,20	6,00	30,22	184,10	0,17	0,12	4	0,04	0,07	152,80	220,20	0,00	0,000	0,00	0,00	66,10	0,4
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,83	0,07	4,4	0,87
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
Итого за Завтрак			10,70	8,75	69,62	390,54	0,40	0,27	12,04	0,08	0,07	320,93	260,94	221,53	0,00	22,33	0,08	136,60	2,03
Обед (полноценный рацион питания)																			
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем	250	2,50	13,00	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0,00	45,87	30,25	0,09	0,7	38,68	0,25	15,50	0,50
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,3	40,6	124,0	835,1	0,4	0,4	16,5	1,0	0,1	266,4	333,8	0,3	0,8	175,6	0,5	129,5	4,9
Итого в день			36,0	49,4	193,6	1225,6	0,8	0,7	28,6	1,1	0,1	587,4	594,7	221,8	0,8	197,9	0,5	266,1	6,9
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			40%	54%	51%	45%	57%	41%	41%	118%	14%	49%	50%	5546%	17%	16%	55%	89%	39%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Рацион: Образовательные учреждения
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 8)
 среда
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
786.04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
181.11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51
351.01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
Итого за Завтрак			17,94	23,34	86,13	626,55	0,20	0,42	1,53	0,13	0,12	366,58	292,73	0,09	0,07	208,23	0,13	48,06	1,29
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
151.54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
288.39	Птица, порционная запеченая	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,04	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,8	30,2	111,7	921,5	0,7	0,5	12,9	0,2	0,1	266,6	583,2	0,3	0,7	165,1	0,2	129,4	7,9
Итого в день			63,8	53,6	197,8	1548,1	0,9	0,9	14,5	0,3	0,2	633,2	876,0	0,4	0,8	373,3	0,3	177,5	9,2
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			71%	58%	52%	57%	66%	57%	21%	37%	18%	53%	73%	9%	16%	31%	33%	59%	51%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 9)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
279.36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	2,07	26,25	1,87
332.1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,0	112,63	0,96	10,16	0,10
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0	0	31,00	18,00	0,08	0,20	0,0	0	8	0,7
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Завтрак			25,9	24,3	104,9	725,3	0,5	0,3	15,3	0,1	0,1	93,5	283,6	0,8	0,3	147,3	3,0	49,4	3,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
* 10.41 ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	1,51	6,91	7,6	100,53	0,03	0,03	12,98	0,03	0,0	47,6	32,16	0,00	0,000	0,0	0,0	16,15	1,15
99.21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
436.99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,4	29,8	87,8	719,8	0,7	0,5	39,5	0,3	0,0	175,5	328,5	0,1	0,8	184,5	0,1	137,3	4,3
Итого за Обед (зимний период)			22,9	31,6	91,8	756,0	0,6	0,4	29,9	0,3	0,0	129,3	325,5	0,1	0,7	167,7	0,0	115,5	5,3
Итого в день			48,3	54,1	192,7	1445,1	1,2	0,8	54,8	0,4	0,1	269,0	612,1	1,0	1,1	331,9	3,1	186,7	7,5
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	393	1200	4	5,00	1200	1,00	300	18,00
% от суточной нормы			54%	59%	50%	53%	84%	49%	78%	41%	8%	68%	51%	24%	21%	28%	310%	62%	42%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (День 10)

Рацион: Образовательные учреждения
 пятница
 Сезон: осенне-весенний
 Неделя: 2
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	2,47	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
430.0	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Завтрак			20,4	11,7	51,2	402,1	0,2	0,6	8,5	0,1	2,5	180,4	233,5	1,4	0,1	67,5	0,3	40,2	1,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
155.35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267.90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0	0	31,00	18,00	0,0	0,00	0,0	0	8	0,7
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,67	37,32	159,97	1077,71	0,71	0,42	21,64	0,19	0,14	160,79	622,23	1,38	0,20	92,75	0,49	117,55	6,12
Итого в день			58,07	49,03	211,18	1479,81	0,90	1,05	30,16	0,27	2,61	341,14	855,70	2,81	0,29	160,23	0,78	157,79	7,98
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			65%	53%	55%	54%	64%	66%	43%	29%	261%	28%	71%	70%	6%	13%	78%	53%	44%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период