



Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся

школ Чернянского района

5-11 классы

2022-2023 учебный год

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

Рацион: Школа

Неделя: 1

Возраст:

ПРИМЕЧА: \* замена на осенний период

№ рецепта, по сборнику	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
			4,00	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
336	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
16	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,64	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,60	232,41	0,22	0,20	1,30	0,050	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,633	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>20,9</b>	<b>77,2</b>	<b>568,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>13,63</b>	<b>0,19</b>	<b>1,63</b>	<b>442,51</b>	<b>529,11</b>	<b>1,84</b>	<b>0,045</b>	<b>106,49</b>	<b>4,76</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
102	Суп картофельный с горохом и грибами	250/15	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,09
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,50	25,86	4,76	326,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,06	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>929</b>	<b>35,96</b>	<b>36,69</b>	<b>108,47</b>	<b>907,9</b>	<b>0,78</b>	<b>0,44</b>	<b>38,27</b>	<b>0,21</b>	<b>4,73</b>	<b>199,68</b>	<b>565,51</b>	<b>6,49</b>	<b>0,067</b>	<b>122,50</b>	<b>7,12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
		100	0,40	0,40	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0,04	0,2	16	2	0,03	0,002	9	2,2
338	Фрукт порционно/ Груша 1 шт.	100	0,40	0,40	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0,04	0,2	16	2	0,03	0,002	9	2,2
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55388-2012)	70	9,42	7,60	3,74	121,06	0,05	0,16	0,63	0,200	0,01	51,62	129,37	1,60	0,021	20,90	1,35
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0,00	0,030	2,25	18,12	157,03	0,89	0,01	104,45	3,55
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	<b>Итого за Завтрак</b>	460	21,80	15,0	65,7	484,5	0,23	0,38	1,83	0,26	4,72	204,14	439,60	3,896	0,032	44,3	5,80
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
		100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
*71	Овощи сезонно/помидор	40	0,77	2,04	2,25	30,48	0,02	0,02	20,0	0,01	0,08	25,70	13,60	0,17	0,030	9,0	0,28
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,89	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55388-2012)	100	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,5	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	6,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	96,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	925	30,15	48,1	97,4	942,8	0,66	0,59	73,00	0,21	4,52	243,56	537,97	5,30	0,099	133,81	7,91
	<b>суточная норма</b>		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Школа

Неделя: 1 среда

Сезон: осень-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	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	
			4,00	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,80	0,64	
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53	
378	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,67	
ПР	Батон	40	2,03	0,218	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			470	17,78	14,7	65	462,8	0,32	0,45	13,15	0,23	3,832	240,95	460,57	1,35	0,022	104,88	4,34
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
49	Салат "Витаминный" (зел. горошек)	100	8,29	6,8	24,73	167,24	0,27	0,09	18,95	0,27	5,81	74,81	127,5	0	0	42,79	3,45	
71	Овощи сезонно/огурец	40	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	20,0	0,01	0,06	25,70	13,60	0,17	0,030	9,0	0,28	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/15	1,99	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03	
291	Плов из свинины	275	25,62	29,95	54,12	588,47	0,94	0,91	4,92	0,46	0	50,75	345,65	0	0	73,78	3,18	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,46	13,68	69,60	0,06	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			925	30,31	33,0	105,0	838,4	1,08	1,01	27,9	1,06	3	110,2	456,89	1,9	0,020	107	5,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Район: Школа

четверг

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	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
												13	14	15	16	17	18
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
338	Фрукт порционно/ Яблоко 1 шт.	100	0,40	0,40	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0,04	0,2	16	2	0,03	0,002	9	2,2
50	Кукуруза	20	0,62	4	1,3	8	0,02	0	0,14	0	0	4	11,6	0,14	0	4,8	0,14
ТУ	Тарталетки "домашние" п/ф ТУ10.13 14-003-0184342422-2021	60	11,10	15,52	2,86	195,49	0,135	0,09	0,32	0,030	0,008	36,34	133,48	1,710	0,030	16,34	1,45
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
355	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,80	0,067	0,29	240,00	180,00	0,80	0,018	28,00	0,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	89,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	6,90	6,850	18,760	165,180	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
	Биточки рыбные	90	24,38	3,80	12,40	272,60	0,30	24,68	4,00	0,00	63,80	80,02	260,00	3,62	0,001	39,67	1,43
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,65	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	89,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>510</b>	<b>38,87</b>	<b>19,9</b>	<b>92</b>	<b>792,6</b>	<b>0,8</b>	<b>25,1</b>	<b>13,9</b>	<b>0,92</b>	<b>68,30</b>	<b>194</b>	<b>534,4</b>	<b>5,309</b>	<b>0,048</b>	<b>99,1</b>	<b>6,08</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Школа

пятница

Сезон:  
 Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	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	4,00	5	6	7	8	9	10.	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
30	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	160	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,61
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	6,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,567	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак</b>		440	27,76	26,3	43,9	523,1	0,3	0,4	10,1	0,1	4,838	341,0	440	2,84	0,072	54,4	2,94
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
*24	Салат из свежих помидоров и огурцов (по сезону)	60	0,03	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,4	0,01	1,50	278,20	32,30	0,30	0,020	18,6	0,50
106	Суп картофельный с пшеном	250	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
295	Котлета "Куриная"	100	15,24	5,8	10,2	163,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89
139	Калуста тушеная	190	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,60	3,5	0,017	33,30	1,31
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,10	0,10	16,36	62,74	0,01	0,02	2,5	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,06	0,04	0	0	2,40	14,00	83,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		920	34,78	30,5	86,8	762,2	1,21	0,49	21,5	0,09	4,183	497,98	420,8	8,2	0,12	115,0	8,49

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-16 лет

Неделя: 2

№ рац.	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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	16,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,6	54,3	358,9	0,14	0,18	3,36	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,86	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,04</b>	<b>22,4</b>	<b>91,5</b>	<b>639,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>65,38</b>	<b>0,12</b>	<b>2,69</b>	<b>483,33</b>	<b>428,93</b>	<b>2,11</b>	<b>0,053</b>	<b>83,80</b>	<b>2,27</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
71	Овощи сезонно/огурец	40	0,77	2,04	2,28	30,48	0,02	0,02	20,0	0,01	0,08	25,70	13,80	0,17	0,030	9,0	0,28
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
261	Печень тушеная по-строгановски	125	18,00	18,4	8,0	266,42	0,2975	1,9925	5,6	7,34125	1,75	47,5	316,6	4	0,0063	22,2	6,40
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,20	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,03	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>31,72</b>	<b>29,9</b>	<b>104,7</b>	<b>816,0</b>	<b>0,66</b>	<b>2,27</b>	<b>79,4</b>	<b>8,25</b>	<b>6,374</b>	<b>183,4</b>	<b>537,5</b>	<b>7,70</b>	<b>0,04</b>	<b>95,1</b>	<b>11,16</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школа

вторник

Сезон: осень-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>																	
338	Фрукт порционно / Мандарин 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
280	Сырники из творога со стуженным молоком	100	18,69	12,67	11,40	234,39	0,070	0	0,25	57,000	0	155,80	228,10	0,00	0,000	26,00	0,77
385	Молоко пакетированное	200	5,60	8,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,067	0,29	240,00	180,00	0,80	0,018	28,00	0,12
ПР	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,833	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>574</b>	<b>26,32</b>	<b>19,28</b>	<b>33,92</b>	<b>414,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>3,44</b>	<b>57,07</b>	<b>1,23</b>	<b>401,1</b>	<b>425,43</b>	<b>0,81</b>	<b>0,02</b>	<b>54,00</b>	<b>1,18</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
49	Салат "Витаминный" (зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	69,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
71	Овощи сезонные/помидор	40	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	20,0	0,01	0,08	25,70	13,60	0,17	0,030	9,0	0,28
113	Суп-пюре домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	76,880	0,100	0,001	14,510	0,990
259	Жаркое по-домашнему	260	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,070	0,42	58,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>926</b>	<b>31,29</b>	<b>37,7</b>	<b>95,4</b>	<b>850,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>82,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,9</b>	<b>157,2</b>	<b>481,7</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>	<b>122,8</b>	<b>7,2</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист В)  
Рацион: Школа

среда

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 12-18 лет

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			В8		В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
338	Фрукт порционно/ Яблоко 1 шт.	100	0,40	0,40	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0,04	0,2	76	2	0,03	0,002	9	2,2	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,84	6,80	0,02	79,84	0,01	0,05	0,14	0,048	0,10	178,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
50	Фасоль красная	20	0,62	4	1,3	8	0,02	0	0,14	0	0	4	11,6	0,14	0	4,3	0,14	
ТУ	Текстели "домашние" п/ф ТУ10.13 14-003-0184342422-2021	60	11,10	15,52	2,86	195,49	0,135	0,09	0,32	0,030	0,008	36,34	133,43	1,710	0,030	18,34	1,45	
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30	
377	Чай с лимоном	200/4	0,28	0,08	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,08	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Винегрет/ овощи порционно(помидор)	100	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	26,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,375	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925	
293	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06	
139	Калуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,86	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31	
345	Сок фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>30,34</b>	<b>22,0</b>	<b>63,0</b>	<b>571,5</b>	<b>1,05</b>	<b>0,47</b>	<b>14,1</b>	<b>0,11</b>	<b>3,325</b>	<b>192,02</b>	<b>196,8</b>	<b>5,05</b>	<b>0,02</b>	<b>64,18</b>	<b>0,000</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Школа

четверг

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А'	Е	Са	Р	ZN	l	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
338	Фрукт порционно / Банан 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
50	Икра кабачковая	50	1,20	5,4	5,1	73,2	0,01	0	4,2	0	0	24,6	22,2	0	0	9	0,42
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	8,50	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
	Яйцо вареное	80	16,28	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	16,91	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,006	0	4,4	0,87
ПР	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,090	0,933	5,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,38	11,1	31,5	275,6	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,85	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	6,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	24,42	98,56	0	0	26,1	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	69,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>925</b>	<b>42,90</b>	<b>33,9</b>	<b>108,6</b>	<b>911,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>62,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>225,6</b>	<b>438,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>119,9</b>	<b>0,000</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
ТУ	Тарталетки "домашние" п/ф ТУ10.13 14-003-0164342422-2021	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,88
382	Какао	200	3,60	3,70	25,50	148,30	0,08	0,01	1,80	0,040	0,40	102,80	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Завтрак		680	33,99	31	99	812,6	0,63	0,28	62,08	0,13	6,1	241,4	576,7	6,4	0,05	106,6	0,293
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с маслом растительным	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,02	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40
*71	Овощи сезонно (помидор)	40	0,03	2,00	1,60	26,60	0,06	0,04	12,4	0,01	1,50	278,20	32,30	0,30	0,020	18,6	0,50
101	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,00	43,33	22,25	47,63	0,8	0	27,3	0,30
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,38
171	Каша перловая с маслом	180	6,67	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	16,12	157,03	0,88	0,0014	104,45	3,55
345	Кисель фруктовый	200	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		620	25,25	15,4	95,4	584,8	0,3	18,61	2,7	0,0	48,54	72,4	365,1	4,1	0,043	159,1	0,000