

Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель

Эйцман Г.С.

« 21 » 09 2023



Согласовано:

Директор МОУ Рокотушинской СОШ им. Н.П. Соловьёва

Тремасова И.Н.

« 01 » 09 2023



ПРИМЕРНОЕ /ЦИКЛИЧНОЕ/ МЕНЮ

Для учащихся общеобразовательных школ Новоспасского района, д. Рокотушка, Ульяновской области:

МОУ Рокотушинской ОШ им. Н.П. Соловьёва

Возрастная группа 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масло порции	Б	Ж	У	6	7		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	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	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	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	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
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	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40	
0.09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88	
Итого за завтрак			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,80	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10.40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10	
* 50 ЗП	Салат из свежих овощей с сырым заправленный растительным маслом	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 грибами жареными 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	
332.10	Голень куриная 80/20	100	26,20	13,80	0,20	230,00	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46	
519.01	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	
5.10	Компот из фруктовой яблочной 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	
5.01	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (зимний период)			46,55	30,08	145,97	1056,02	0,69	0,39	23,56	0,14	0,12	242,28	573,37	1,72	0,71	265,82	1,11	128,44	5,37	
Полдник																				
54.31	Салат "Леди" мясо-овощной заправленный сметаной	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,87	0,06	0,01	16,03	41,59	0,02	0,12	114,37	2,03	8,57	0,44	
695.31	Мучное кулинарное изделие / Вагрушка с творожной начинкой	100	12,8	7,6	40,5	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,1	70,55	105,39	0,013	0,03	131,82	0,1	14,1	0,7	
407.00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14	28,7	0,0782	0,20	202,00	0,0	10	0,24	
Итого за Полдник			16,44	13,34	65,89	443,26	0,15	0,26	8,81	0,13	0,11	100,58	175,68	0,11	0,35	448,19	2,13	32,67	1,38	
Ужин																				
11.02	Огулец порционно	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0	2,8	0	
267.73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17,60	13,12	1,5	225,96	0,02	0,11	2	0,30	0,00	17,22	132,58	0,00	0,06	21,75	0,01	24,46	1,73	
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	4,0	38,9	196,2	0,03	0,02	0,0	0,04	0,04	14,9	79,4	0,2	0,1	39,0	0,06	27,9	0,59	
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	0,00	0,01	2,9	0,0	0	5,25	8,2	0,6	0,0	15,8	0,070	4,40	0,87	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,000	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44	
Итого за Ужин			25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,15	59,55	3,63	
Итого в день			110,03	77,26	392,76	2674,42	1,45	1,33	66,26	0,63	0,43	698,58	1221,23	4,17	0,58	1028,82	3,75	268,42	11,03	
Итого в день замены			110,8	79,7	397,4	2723,9	1,4	1,3	52,8	0,7	0,4	714,5	1267,7	4,2	1,2	1025,8	3,7	253,7	12,3	

Имя: *Сережа* Дата рождения: *12.02.2012* Пол: *М* Возраст: *12-18 лет*
 Тип: *Средней энергетической ценности*
 Пол: *М* Возраст: *12-18 лет*
 Тип: *Средней энергетической ценности*

Имя: *Сережа* Дата рождения: *12.02.2012* Пол: *М* Возраст: *12-18 лет*
 Тип: *Средней энергетической ценности*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15
Завтрак																													
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	5,00	0,12						
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,090	0,00	0,00	204,0	0,0	0,000	0,00	0,00	0,0	0,000	0,00	0,0100	39,4	1,35						
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	0,02	31,77	0,0	0,020	0,0	5,24	0,87						
0.09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	0,0	9,2	0,020	0,0	0,0	0,88	0,88						
Итого за завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,00	0,00	238,05	53,28	0,80	0,02	0,02	42,67	0,03	0,03	0,03	49,64	3,22						
Обед (полноценный рацион питания)																													
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,02	14,85	0,53	0,00	0,00	21,40	14,88	0,02	0,31	0,00	2,28	0,0023	0,00	0,00	16,36	0,48						
* 7.03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08	0,05	38,30	0,00	0,00	0,00	49,60	72,30	0,00	0,07	0,00	153,40	0,002	0,00	0,00	12,70	0,91						
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	0	47,75	48,63	0,27	0,60	0,27	122,75	0,03	0,03	0,03	23,05	1,16						
291.33	Плов с птицей	250	25,79	33,05	56,70	617,05	0,2	0,1	5,09	0,002	0	0	34,35	233,90	0,103	0,101	0,045	63,11	0,045	0,045	0,045	56,79	2,13						
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	1,70	0,15							
5.10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	0,00	17,1	0,00	0,00	0,00	32,9	1,33						
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	0,0	6,5	0,00	0,00	0,0	0,44	0,44						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,44	39,62	139,52	1062,13	0,50	0,27	43,06	1,28	0,00	0,00	142,00	443,81	1,14	1,01	1,14	212,19	0,08	0,08	0,08	130,80	5,69						
<i>Итого обед (зачисленный период)</i>			37,0	40,6	149,6	1099,0	0,5	0,3	66,5	0,8	0,0	0,0	170,2	501,2	1,1	0,8	0,8	363,3	0,1	0,1	0,1	127,1	6,1						
Полдник																													
3003.03	Горячее блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо)	50/10	1,79	5,38	12,92	128,54	0,08	0,05	13,06	0,004	0	0	19,55	46,61	1,22	0,0013	0,00	286,22	0,69	0,69	0,69	16,35	0,70						
8.7	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0	0,01	0	0	12,50	38,30	0,01	0,00	0,00	14,71	0,07	0,07	0,07	6,55	0,51						
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	0	1,84	0,66	0,06	0,03	0,03	12,95	0,000	0,000	0,000	0,4	0,30						
Итого за Полдник			6,10	18,74	56,81	430,20	0,14	0,09	14,27	0,01	0,00	0,00	33,89	85,57	1,29	0,03	0,03	313,88	0,76	0,76	0,76	23,26	1,51						
Ужин																													
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0	0	88,00	50,00	0,00	0,01	0,00	8,80	0,000	0,000	0,000	3,50	0,10						
279.35	Тэфтели "Деткине" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	0,06	23,86	0,050	0,050	0,050	23,63	1,87						
332.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	0,04	13,30	46,2	0,0	0,0	0,0	93,9	0,080	0,080	0,080	8,47	0,09						
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,0	0,00	19,96	74,85	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,4	0	0	0	0	71	0,000	0,000	0,000	0,0	0,01						
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	0,00	6,50	0,010	0,010	0,010	0,00	0,44						
Итого за Ужин			24,33	24,09	86,71	648,65	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	0,33	204,17	0,14	0,14	0,14	35,60	2,50						
Итого в день			97,2	119,5	428,3	2927,4	1,2	1,0	74,1	1,5	0,0	0,0	544,1	861,4	4,0	1,4	1,4	772,9	1,0	1,0	1,0	239,3	12,9						
Итого в день замены			99,8	120,6	438,4	2964,2	1,3	1,0	97,6	0,9	0,0	0,0	572,3	918,8	4,0	1,1	1,1	924,0	1,0	1,0	1,0	235,6	13,4						

Цель: 1.

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	Cl	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
51.06	Салат из моркови с петрушкой	100	1,12	0,12	13,89	64,25	0,05	0,060	18,30	0,006	0	42,60	42,41	0,005	0,08	17,80	0,033	11,91	0,56			
*102.2.3.11	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	0,15	0,033	14,06	0,001	11,0	1,25			
478.28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80			
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			
0.09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88			
Итого за завтрак			19,78	14,35	111,10	649,53	0,31	0,21	25,48	0,04	0,02	96,04	195,89	0,77	0,10	134,51	0,13	56,44	2,39			
<i>Итого за завтрак (зимний период)</i>			19,3	14,5	106,4	627,8	0,3	0,2	11,0	0,1	0,0	78,4	170,5	10,9	0,1	260,8	0,1	55,5	3,1			
Обед (полноценный рацион питания)																						
72.22	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	0,02	20,50	0,86			
151.47	Суп-паша 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			
267.89	Котлета куриная запеченная под белым соусом 80/20	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,02	0,0	20,69	86,06	0,00	0,07	28,30	0,14	54,97	1,80			
171.05	Гречка отварная 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 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			
6.607.03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	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			
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33			
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			51,48	33,49	176,27	1237,28	0,92	0,54	19,73	0,13	0,06	226,50	572,45	1,03	0,14	165,12	0,28	175,28	7,59			
Полдник																						
202.36	Макаронник с мясными изделиями	100	9,99	9,54	23,1	220,5	0,05	0,03	0,7	0,03	0,09	11,2	34,9	0,56	0,01	31,40	0,06	5,9	0,60			
738.58	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	50	4,60	2,88	19,00	121,40	0,05	0,08	0,04	0,028	0,33	25,10	48,0	0,01	0,013	6,89	0,030	9,06	0,28			
519.02	Напиток фруктовый (слюкова)	200	0,05	0,0	15,0	56,4	0,00	0,00	1,4	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	8,5	0,000	0,0	0,05			
Итого за Полдник			14,64	12,43	57,04	398,33	0,10	0,11	2,14	0,09	0,42	36,35	82,94	0,57	0,03	46,74	0,09	15,0	0,93			
Ужин																						
0.05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,4	0,00	0,010	1,4	0,062	0	17,16	10,15	0,01	0,01	0,05	0,030	5,55	0,20			
288.38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	169,0	0,05	0,120	0,75	0,48	0	18,71	125,60	0,01	0,01	17,40	0,040	14,89	1,30			
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,6	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,00	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,010	12,00	0,40			
408.03	Отвар из шиповника	200	0,3	0,14	19,80	85,25	0	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,00	5,45	0	1,7	0,35			
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,03	6,50	0,010	0,00	0,44			
Итого за Ужин			26,15	21,19	84,19	612,55	0,38	0,22	13,25	0,51	0,04	66,37	349,50	0,77	0,05	52,30	0,09	34,14	2,69			
Итого в день			112,05	81,46	428,60	2897,69	1,71	1,08	60,60	0,77	0,54	425,26	1200,78	3,14	0,33	398,67	0,59	280,86	13,60			
Итого в день замены			111,6	81,6	423,9	2875,9	1,7	1,1	46,1	0,8	0,5	407,7	1175,4	13,3	0,3	524,9	0,6	280,0	14,3			

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)																																			
			Б		Ж		У		7			8			9			10			11			12			13			14			15			16			17			18			19			20										
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																			
Завтрак																																																										
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	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																																							
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,250	2,40	99,41	249,10	0,08	0,040	703,46	0,28	34,13	3,10																																							
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																																							
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88																																							
Итого за завтрак																																										20,88	49,06	85,45	744,34	0,29	0,53	20,33	0,25	2,40	130,66	300,84	1,38	0,04	730,19	0,37	43,53	4,97
Обед (полноценный рацион питания)																																																										
4,19	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,00	0,00	0,07	17,16	0,033	24,50	0,98																																							
20,14*	Суп из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,83	0,02	0,03	9,5	0,02	0,00	36,38	41,10	0,00	0,07	30,83	0,016	21,13	1,33																																							
140,10	Суп картофельный с клецками	250	6,30	5,20	23,87	170,40	0,09	0,08	1,20	0,060	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,030	10,91	1,13																																							
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																																							
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	0,45	0,0	0,0	1,70	0,15																																							
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33																																							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44																																							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																																										28,72	20,84	129,84	767,01	0,93	0,77	44,17	0,11	0,03	191,64	479,72	0,89	0,10	124,78	0,10	131,61	6,96
Итого за обед (зимний период)																																										29,2	23,2	130,3	791,6	0,9	0,8	42,0	0,1	0,0	190,0	484,8	0,9	0,1	128,5	0,1	128,2	7,3
Поддник																																																										
401,21	Омлет "Домашний" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,08																																							
662,71,00	Кисломолочный напиток / Снежок	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,060	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20																																							
Итого за Поддник																																										13,88	3,36	67,66	401,70	0,11	0,04	1,80	0,07	0,13	255,39	194,23	0,13	0,03	281,91	0,05	40,76	0,28
Ужин																																																										
83,34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2,55	2,30	0,52	35,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05																																							
455,22	Голобыцки ленивые "Любительские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,8	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04																																							
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	2,34	0,10																																							
349,10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66																																							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44																																							
Итого за Ужин																																										24,78	15,85	67,04	509,61	0,19	0,32	28,33	0,31	0,01	117,82	261,17	0,88	1,34	256,19	0,15	55,99	4,29
Итого в день																																										88,26	89,11	349,99	2422,66	1,52	1,66	94,63	0,74	2,57	695,51	1235,96	3,29	1,51	1393,07	0,66	271,89	16,50
Итого в день замены																																										88,7	91,5	350,5	2447,2	1,5	1,6	92,5	0,7	2,6	693,9	1241,1	3,3	1,5	1406,7	0,6	268,5	16,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
Завтрак																									
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25						
2,23,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,090	0,00	204,0	0,0	0,000	0,00	0,0	0,0100	39,4	1,35						
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,86	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						
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88						
Итого за Завтрак																									
Обед (полноценный рацион питания)																									
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,02	14,85	0,53	0,00	21,40	14,88	0,02	0,31	2,28	0,0023	16,36	0,48						
* 7 3 11	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08	0,05	38,30	0,00	0,00	49,60	72,30	0,00	0,07	153,40	0,002	12,70	0,91						
66,236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	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						
291,33	Плов с птицей	250	25,79	33,05	56,70	617,05	0,2	0,1	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13						
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						
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
Итого за Обед (зимний период)																									
Полдник																									
54,52	Салат "Столичный" заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,9	0,06	0	16,0	41,59	0,02	0,12	11,47	0,02	8,57	0,44						
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,1	8,51	0,58						
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	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87						
Итого за Полдник																									
Ужин																									
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным	60	1,10	2,07	3,00	35,1	0,020	0,030	0	0,04	0,0	34,8	20,6	0,3	0,2	10,9	0,050	11,26	0,65						
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	7,2	0,47	44,1	0,00	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,00	0,0	2,50	0,00	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,0	6,50	0	0,0	0,44						
Итого за Ужин																									
Итого в день																									
Итого в день замены																									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж		У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10															11
Завтрак																								
210,12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0	0,05	0,44	11,00	3,80	0,0	0,64	28,0	0,001	2,40	0,50					
267,71	Шницель "Готоша" запеченный с овощами 80/20	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86					
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,75	46,65	265,58	0,05	0,03	0	0,05	0,07	17,92	95,25	0,22	0,072	46,74	0,07	33,46	0,7					
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	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40					
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88					
Итого за Завтрак			37,74	23,58	113,13	861,51	0,24	0,38	3,13	0,20	0,61	209,04	450,95	0,97	0,78	255,79	0,42	85,19	4,34					
Обед (полноценный рацион питания)																								
0,09	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					
151,47	Суп-паша 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					
	Рыба запеченная под сметанным луковым соусом 70/30	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					
520,08	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					
661,12	Кондитерское изделие / Мармелад	30	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					
348,10	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					
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,5	33,3	167,7	1049,0	0,6	0,5	7,2	1,0	0,1	268,6	447,8	1,0	0,1	157,7	0,2	134,3	5,4					
Полдник																								
833,60	Салат овощной "Березка"	50	1,93	3,19	1,96	44,28	0,02	0,06	23,3	0,03	0,22	22,88	0,30	0,14	0,03	102,78	0,026	6,96	0,48					
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,00	12,87	0,81					
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05					
Итого за Полдник			10,0	9,1	52,4	331,0	0,12	0,10	29	0,1	0,2	39,1	56,0	0,2	0,1	139,9	0,03	19,8	1,34					
Ужин																								
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10					
223,15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53					
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35					
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00					
Итого за Ужин			20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	327,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,98					
Итого в день			102,1	84,1	401,8	2754,0	1,3	1,3	49,9	1,3	1,2	844,5	1469,5	2,2	1,0	749,5	0,7	361,9	15,0					
Итого в день замены			102,1	84,1	401,8	2754,0	1,3	1,3	49,9	1,3	1,2	844,5	1469,5	2,2	1,0	749,5	0,7	361,9	15,0					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2 среда

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)								
			Б			У				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe					
			4	5	6	Ж	У	6															8	9	10	11	12
Завтрак																											
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	0,03	0,07	0,1	0	0,03	0,10	0,014	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	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									
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	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	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08									
0.09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88									
Итого за Завтрак			21,24	24,00	103,29	0,36	0,44	1,55	0,15	0,12	384,08	371,73	0,09	0,07	208,23	0,14	71,56	3,29									
Обед (полноценный рацион питания)																											
50	Салат из свежлы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	0,02	0,07	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38									
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,76	4,95	7,90	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									
288.38	Птица, порционная запеченая 70/30	100	15,43	13,74	1,53	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									
332.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	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									
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87									
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33									
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,7	31,2	124,9	0,5	0,4	28,4	0,1	0,0	238,2	478,4	0,9	0,7	239,5	1,0	110,2	6,3									
Полдник																											
1.90	Салат- коктейль фруктовый с сахарной пудрой	50	0,00	0,15	4,48	0,02	0,01	1,91	0,0	0,0	12,50	8,50	0,05	0,016	72,03	0,0	5,50	0,625									
225.16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24									
420.05	Напиток из яблок	200	0,1	0,0	15,7	0,02	0,01	1,8	0,00	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0	5,8	1,60									
Итого за Полдник			15,2	15,4	62	0,14	0,30	4,15	0,09	0,11	151,10	226,25	0,15	0,36	194,43	0,100	34,72	3,47									
Ужин																											
20.02	Помидор натуральный порционно	20	0,22	0,04	0,76	0,010	0,010	5	0,00	0,0	2,8	0,5	0,0	0,1	58,0	0,400	4,00	0,18									
*66037.03 3П	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,26	13,80	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20									
267.66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46									
43.10	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,80	15,04	0,10	0,08	35,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	388,82	0,020	30,70	1,09									
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24									
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44									
Итого за Ужин			20,72	13,73	67,19	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41									
Итого в День			88,8	84,3	357,7	1,3	1,4	82,9	0,4	0,3	871,8	1317,0	2,8	1,6	1326,0	1,8	284,6	16,5									
Итого в день замены			88,8	84,3	357,7	1,3	1,4	82,9	0,4	0,3	871,8	1317,0	2,8	1,6	1326,0	1,8	284,6	16,5									

