

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
445,37	Котлеты мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
302,00	Каша гречневая	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			суп	19,44	17,25	70,1	511,43	0,46	1,69	71,42	3,51	55,65	279,87	108,01	5,85
Обед															
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,8	6,11	9,12	4,25	0,38	
80,55	Рыба, тушенная с	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66	
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			суп	23,14	16,30	112,73	690,20	0,75	23,29	584,03	6,88	71,81	271,85	70,57	3,75
Итого за день				42,58	33,55	182,83	1201,63	1,21	24,98	655,45	10,39	127,46	551,72	178,58	9,60

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1		
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак			суп	21,66	18,71	81,59	575,28	0,12	6,8	6,39	0,66	57,1	113,04	14,04	3,62

Обед															
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01	
446,00	Котлеты куриные с	50/40	9,50	12,32	8,00	172,60	0,08	1,69	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62	
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			c	20,93	22,05	128,28	760,20	0,44	11,33	88,52	3,45	71,12	326,55	86,54	4,93
Итого за день				42,59	40,76	209,87	1335,48	0,56	18,13	94,91	4,11	128,22	439,59	100,58	8,55

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
56,14	Борщ со сметаной, с	250/10/20	7,25	5,42	11,7	123,3	0,07	20,07	223	1,96	47,04	91,71	43,12	1,43	
1,3	Бутерброд с маслом	30\5\10	5,07	6,59	16,57	146,05	0,11	0,07	46,3	0,54	107,2	81	9,7	0,83	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Завтрак			сул	15,52	12,41	70,17	452,35	0,64	40,24	269,3	3,18	165,84	224,71	69,62	3,46
Обед															
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77	
129,14	Суп картофельный с	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
684	Жаркое по-	150	9,62	11,75	17,58	190	0,15	22,08	10,2	2,5	19,9	139,98	34,48	2,13	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			с	24,42	20,35	103,76	670,90	0,79	44,83	272,10	6,07	110,89	313,01	108,78	7,71
Итого за день				39,94	32,76	173,93	1123,25	1,43	85,07	541,4	9,25	276,73	537,72	178,4	11,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 4)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1,25	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,4	12	0,02	15		0,2				2,8	
131,8	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51	
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	21,18	17,55	86,98	533,18	0,36	98,97	247,98	4,39	48,22	241,25	62,05	6,53
Обед															
25,23	Салат из свеклы с	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
53,42	Щи из свежей	200/10	1,36	4,48	6,72	72,8	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62	
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1		
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			суп	25,64	28,51	97,19	724,17	0,29	35,52	176,12	4,86	123,41	214,68	55,15	4,26
Итого за день				46,82	46,06	184,17	1257,35	0,65	134,49	424,1	9,25	171,63	455,93	117,2	10,79

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
195	Каша пшеничная	180\5	6,5	7,3	31,9	213	0,12	0,46	68,3	0,22	117,9	52	31,94	0,87	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак ШК			су	14,33	10,96	81,98	478,90	0,38	10,53	92,10	1,42	248,90	181,50	63,24	4,82
Обед															
67,32	Свекольник со	200/10	1,6	4,08	10,96	86,4	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47	
506,26	Тефтели из	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53	
497,02	Каша гречневая	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	4,82	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			су	24,16	22,77	100,61	702,74	0,67	21,94	247,81	5,98	114,02	443,70	206,14	9,54
Итого за день				38,49	33,73	182,59	1181,64	1,05	32,47	339,91	7,4	362,92	625,2	269,38	14,36

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
211,56	Макаронные	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак			су	13,27	13,14	102,68	582,51	0,21	4,11	92,03	1,52	194,59	173,31	28,63	4,51

Обед															
54,47	Рассольник	200/10	1,68	4	11,1	88,8	0,09	13,44	173,1	1,59	25,42	63,48	21,76	0,82	
445,37	Котлеты мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			су	20,74	23,13	115,70	730,78	0,44	95,13	258,62	5,04	91,94	311,34	84,13	5,25
Итого за день				34,01	36,27	218,38	1313,29	0,65	99,24	350,65	6,56	286,53	484,65	112,76	9,76

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

80,55	Рыба, тушенная с	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66	
302,00	Каша гречневая	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	19,58	12,60	69,43	468,96	0,50	4,79	424,92	4,59	64,12	327,71	133,35	5,18

Обед

ттк 66,64	Суп-	250/20	7,77	4,65	12,59	124,1	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15	
206/1	Плов с изюмом	180	4,14	16,11	46,44	348,3	0,05	1,6	37,35	0,29	18,43	81,24	36,11	0,8	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			с	17,51	21,46	104,81	682,30	0,38	3,40	237,35	3,66	49,99	146,24	66,78	3,88
Итого за день				37,09	34,06	174,24	1151,26	0,88	8,19	662,27	8,25	114,11	473,95	200,13	9,06

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ттк 129,16	Суп гороховый с	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3	0,38	11,96	261,9	2,46	50,09	108,03	47,52	3,55
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак			су	18,33	12,55	85,53	530,4	0,9	32,06	306,9	3,52	67,19	169,53	64,32
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
Обед														
25,23	Салат из свеклы с	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06
53,42	Щи из свежей	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
97,64	Жаркое по-	180	11,56	16	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			су	23,56	29,93	84,52	682,98	0,54	59,26	202,89	7,93	212,61	420,00	123,85
Итого за день				41,89	42,48	170,05	1213,38	1,44	91,32	509,79	11,45	279,8	589,53	188,17
														12,35

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
506,26	Тефтели из	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак			су	18,0	16,8	79,3	541,0	0,3	3,7	70,1	4,2	55,4	179,5	31,3
Обед														
56,64	Борщ с капустой и	200/5	1,36	4	9,28	77,6	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
80,55	Рыба, тушенная с	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66
497,02	Каша гречневая	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	4,82

294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		су	25,31	17,87	106,76	676,69	0,70	21,89	601,61	6,49	108,23	473,38	223,18	9,21
Итого за день			43,34	34,71	186,05	1217,68	0,98	25,55	671,75	10,73	163,67	652,92	254,44	12,58

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,03	Каша молочная	150/10	4,86	11,11	26,35	215	0,1	1,01	53,48	0,14	102,15	125,4	29,46	0,65
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак		су	8,90	12,00	91,07	494,60	0,27	11,01	53,48	0,94	126,75	162,40	44,06	3,91
Обед														
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77
65,08	Суп с гречневой	200	2,02	2,45	12,3	79,5	0,09	9,2	161,36	1,03	16,13	56,12	29,71	1,06
131,8	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		су	24,13	23,40	107,78	682,68	0,78	44,37	409,34	5,37	86,07	303,87	105,94	5,24
Итого за день			33,03	35,4	198,85	1177,28	1,05	55,38	462,82	6,31	212,82	466,27	150	9,15
Итого за период			399,78	369,78	1880,96	12172,24	9,90	574,82	4713,05	83,70	2123,89	5277,48	1749,64	107,37
Итого за период			39,978	36,978	188,096	1217,224	0,99	57,482	471,305	8,37	212,389	527,748	174,964	10,737
Итого калорийность завтрака за период			170,24	144,01	818,82	5168,60	4,12	213,86	1634,66	27,97	1083,80	2052,86	618,58	46,47
Итого калорийность обеда за период			229,54	225,77	1062,14	7003,64	5,78	360,96	3078,39	55,73	1040,09	3224,62	1131,06	60,90

26,08

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше на осенне-зимний период

Рацион: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
445,36	Котлеты мясные с	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
175,12	Каша гречневая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			сум	21,28	17,71	80,41	564,08	0,53	2,19	86,57	3,79	60,38	310,19	125,27	6,63
Обед															
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43	
80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73	
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед			сум	26,32	18,31	126,16	774,33	0,84	51,64	668,65	8,00	90,84	310,23	81,58	4,42
Итого за день				47,60	36,02	206,57	1338,41	1,37	53,83	755,22	11,79	151,22	620,42	206,85	11,05

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 2)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01	
446,10	Котлеты куриные с	50/50	9,60	12,78	8,63	179,93	0,08	1,7	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62	
611,02	Рис припущеный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7	
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			c	22,59	23,95	142,20	835,53	0,49	11,34	96,17	3,66	75,47	349,31	93,26	5,29
Итого за день				46,05	44,46	227,29	1446,81	0,61	18,14	102,56	4,32	134,57	469,35	107,3	8,91

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 3)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
56,15	Борщ со сметаной, с	250/10/30	10,02	6,3	10,31	136,45	0,07	20,16	223,7	1,96	47,04	91,71	43,12	1,43	
1,28	Бутерброд с маслом	30\10\10	5,11	10,21	16,63	179,1	0,11	0,07	68,8	0,59	108,4	82,5	9,7	0,84	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Завтрак			cул	18,33	16,91	68,84	498,55	0,64	40,33	292,5	3,23	167,04	226,21	69,62	3,47
Обед															
21\1	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	11,1	2,49	1,87	38,53	26,55	19,68	0,96	
129,14	Суп картофельный с	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
684/1	Жаркое по-	200	12,82	15,66	23,44	253	0,2	29,44	13,6	3,3	26,5	186,64	45,97	2,84	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед			сул	28,72	25,36	116,42	773,90	0,89	52,19	277,99	8,91	128,10	399,22	128,41	8,91
				47,05	42,27	185,26	1272,45	1,53	92,52	570,49	12,14	295,14	625,43	198,03	12,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 4)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1,26	Огурец соленый	100	0,95	0,2	4	20	0,02	25		0,2				2,8	
131,81	Плов из мяса птицы	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67	
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	23,25	19,50	91,60	571,00	0,37	109,40	275,60	4,74	50,70	261,55	66,74	6,69
Обед															
25,27	Салат из свеклы с ракушками	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77	
53,05	Щи из свежей	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62	
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	85	1		
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			суп	29,33	34,88	112,26	854,99	0,34	40,51	177,11	6,52	147,35	249,71	67,61	5,22
Итого за день				52,58	54,38	203,86	1425,99	0,71	149,91	452,71	11,26	198,05	511,26	134,35	11,91

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 5)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: Пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак															
195/1	Каша пшеничная	250/7	9,1	10,1	44,66	296	0,17	0,64	75,9	0,24	163,75	57,7	44,35	0,96	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак ШК			су	16,93	13,76	97,44	573,90	0,41	10,71	99,70	1,38	292,05	167,70	67,25	4,76
Обед															
67,08	Свекольник со	250/5	1,88	4,22	13,54	99	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82	
506,25	Тефтели из	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57	
497,03	Каша гречневая	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			су	26,35	24,22	111,88	769,47	0,75	26,30	298,95	6,42	123,72	457,01	213,53	9,93
Итого за день				43,28	37,98	209,32	1343,37	1,16	37,01	398,65	7,8	415,77	624,71	280,78	14,69

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 6)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
211,5	Макаронные	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13	
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак			су	15,62	16,31	110,89	653,57	0,23	4,14	113,7	1,74	238,55	208,21	32,75	4,74
Обед															
54,13	Рассольник	250/10	2,1	5,2	15,4	119	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01	
445,36	Котлеты мясные с	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
611,02	Рис припущеный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7	
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			су	22,82	25,88	133,82	832,53	0,51	98,98	321,87	5,72	101,31	349,92	96,90	5,83

Итого за день	38,44	42,19	244,71	1486,1	0,74	103,12	435,57	7,46	339,86	558,13	129,65	10,57
---------------	-------	-------	--------	--------	------	--------	--------	------	--------	--------	--------	-------

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 7)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73
175,12	Каша гречневая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак		су	21,55	13,60	73,92	503,92	0,53	32,84	469,69	4,99	78,59	366,62	152,72	5,75

Обед

ппк 66,65	Суп-	250/30	15,67	16,14	15,71	170	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19
206	Плов с изюмом	250	5,8	22,4	64,5	483	0,07	2,27	37,35	0,29	25,6	81,24	50,17	1,11
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		с	27,07	39,24	125,99	862,9	0,4	4,07	244,35	3,74	57,69	157,64	80,84	4,23
Итого за день			48,62	52,84	199,91	1366,82	0,93	36,91	714,04	8,73	136,28	524,26	233,56	9,98

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 8)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

ттк 129,17	Суп картофельный с	250/20/30	21,37	15,71	37,19	240	0,39	12,11	261,9	2,46	53,59	108,03	47,52	3,58	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	26,25	23,56	91,12	545,1	0,91	32,21	306,9	3,52	70,69	169,53	64,32	5,25
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Обед															
25,27	Салат из свеклы с ра	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77	
53,05	Щи из свежей	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	213,1	1,93	31,82	50,38	19,09	0,7	
97,65	Жаркое по-	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82	
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			суг	25,51	33,54	92,35	770,93	0,57	43,30	251,32	10,14	233,42	471,20	141,86	8,20
Итого за день				51,76	57,1	183,47	1316,03	1,48	75,51	558,22	13,66	304,11	640,73	206,18	13,45

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 9)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
506,25	Тефтели из	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57	
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	20,5	17,3	93,6	610,5	0,4	4,2	85,1	4,8	65,0	220,0	44,7	4,3
Обед															
56,13	Борщ с капустой и	250/10	1,7	5	11,6	97	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13	
80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73	
497,03	Каша гречневая	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82	
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	

Итого за Обед	су	29,29	20,92	122,06	780,54	0,82	53,93	693,78	7,40	139,11	515,67	236,88	9,81
Итого за день		49,82	38,17	215,67	1391,07	1,23	58,09	778,92	12,21	204,12	735,68	281,58	14,12

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 10 из 10)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше