

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ СОШ № 23



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общества с Ограниченной Ответственностью
«АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В.Толмачев

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА
/возрастная группа 11 и старше/**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион Общеобразовательные Учреждения

Неделя: 1

понедельник

Сезон: осенне-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	Д	Са	Р	Р	К	І	Мg	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 / 1 шт	100-150	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
71,20	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
5,10	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	0,83	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 шт	Салат из свежих 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 на бульоне	250/50	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
331,40	Крокеты запеченные под соусом сметано-томатным	100	16,62	23,50	7,12	271,17	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
332,10	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	0,10	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
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	148,20	1047,74	0,79	0,45	38,03	0,06	0,12	229,21	539,37	1,79	0,09	271,99	0,28	145,81	4,25
Итого за Обед (зимний период)			36,96	39,75	152,85	1097,19	0,70	0,40	24,57	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,99	0,28	131,04	5,53
Полдник																			
54,51	Салат "Леди" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка)	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	0,003	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	0,001	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	0,00	32,67	1,38
Ужин																			
11,02	Огурец порционно /ЛИЛИ/ Зеленый горошек	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	13,60	13,12	1,5	275,96	0,02	0,11	2	0,30	0,00	17,22	132,58	0,00	0,06	21,75	0,013	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	0,006	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			21,31	17,53	80,01	649,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,10	59,55	3,63
Итого в день			96,44	86,93	399,64	2765,59	1,46	1,34	67,27	0,63	0,43	701,38	1233,65	4,28	0,58	1031,99	0,74	271,02	11,19
суточная норма			90,0	92,0	384,64	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			107,2%	94,5%	104%	101,68%	104%	84%	96%	70%	43%	58%	103%	107%	12%	86%	74%	90%	62%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим. состав на фрукт указывается по фактической выдаче фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			вторник					Сезон: осенний					12-18 лет							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																				
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,30	
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88	
Итого за Завтрак			26,81	25,52	104,82	718,69	0,48	0,55	4,78	0,12	0,20	544,02	385,66	1,08	0,29	323,65	0,36	32,15	2,07	
Итого за Завтрак(осенний период)			34,0	21,8	97,7	731,1	0,5	0,3	1,2	0,1	0,0	223,8	457,2	0,8	0,3	135,1	0,0	52,3	2,8	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,350	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46	
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	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	17,90	149,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,20	38,30	0,000	22,10	0,80	
239,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	24,35	27,90	56,91	343,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,70	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	0,20	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	
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,15	49,74	172,63	1030,03	0,59	0,43	23,58	0,14	0,06	351,56	636,21	0,89	1,13	183,21	0,91	177,60	7,05	
Итого за Обед (зимний период)			38,65	48,59	185,12	1085,72	0,64	0,56	23,70	0,20	0,06	424,44	692,67	0,89	1,13	170,03	0,12	198,10	6,72	
Полдник																				
83,36	Яйцо отварное с огурцом /ЛИЛИ/ Крокеты картофельные	20/30	2,60	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	2,10	0,05	0,0044	16,47	3,84	0,014	0,065	5,66	0,0041	6,62	0,51	
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,00	12,87	0,81	
409,13	Компот из яблок и ягод (яблоква)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14,00	28,70	0,01	0,04	3,79	0,000	12,10	0,12	
Итого за Полдник			11,64	8,18	56,41	344,70	0,14	0,23	11,60	0,09	0,02	46,67	88,25	0,05	0,12	38,14	0,01	31,59	1,44	
Ужин																				
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30	
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,29	0,070	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,10	8,04	0,000	0,85	0,08	
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	0,00	0,44	
Итого за Ужин			16,11	8,92	53,86	371,02	0,17	0,48	8,74	0,08	0,80	147,57	190,64	0,80	0,21	52,93	0,22	30,98	1,01	
Итого в день			91,71	88,59	380,58	2464,44	1,36	1,69	48,70	0,43	1,08	1089,82	1300,76	2,77	1,74	597,93	1,50	272,32	11,57	
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00	
% от суточной нормы			102%	96%	99,37%	90,60%	97%	105%	70%	48%	108%	90,82%	108,40%	69,26%	34,90%	50%	149,61%	91%	64%	

блюда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

13-18 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	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
																				4
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / 1шт	100-150	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	
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	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	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88	
Итого за Завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22	
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	
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91	
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	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13	
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	
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,57	40,26	140,95	1070,36	0,52	0,37	45,36	1,28	0,00	152,00	469,21	1,21	1,21	513,74	0,11	139,10	6,21	
Итого обед (зимний период)			37,1	41,3	151,1	1107,2	0,6	0,4	68,8	0,8	0,0	180,2	526,6	1,2	1,0	564,9	0,1	135,4	6,4	
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	19,55	46,61	1,22	0,0013	286,22	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	12,50	38,30	0,01	0,00	14,71	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	1,84	0,66	0,06	0,03	12,95	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	33,89	85,57	1,29	0,03	313,88	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	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10	
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	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	13,30	46,2	0,0	0,0	93,9	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	0,4	0	0	0	71	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	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	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	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50	
Итого в день			97,33	120,19	429,75	2935,59	1,26	1,07	76,44	1,47	0,24	554,11	886,75	4,09	1,59	1074,46	0,96	247,62	13,44	
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00	
% от суточной нормы			108%	131%	112,21%	107,93%	90%	67%	109%	163%	24%	46,18%	73,90%	102,24%	31,87%	90%	96,21%	83%	75%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)

Район: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Ba	K	I	Mg	Fe	
																				4
Завтрак																				
4,20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	163,00	0,035	35,50	0,73	
*102,2 3 П	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	10,13	0,033	144,06	0,001	11,0	1,33	
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	
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,34	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88	
Итого за завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,63	
Итого завтрак(зимний период)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,7	63,0	3,2	
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	
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
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	34,97	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 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	
66 037,03	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	
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,36	1323,53	0,85	0,48	27,73	0,12	0,04	232,21	516,47	1,02	0,69	186,70	0,49	176,73	6,86	
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/ Пирожки 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 (клюква)	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	0,002	0	17,16	10,15	0,01	0,01	0,05	0,030	5,55	0,20	
288,38	Птица, порционная запеченая	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			118,72	95,77	439,09	3085,98	1,65	1,18	56,28	0,74	0,52	497,77	1144,15	41,73	1,01	766,00	0,800	314,20	13,13	
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00	
% от суточной нормы			132%	104%	114,64%	113,46%	118%	74%	80%	82%	52%	41,48%	95,35%	1043,17%	20,180%	64%	80,00%	105%	73%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
пятиднев

Среднегодовая норма питания

Район Образовательные Учреждения

Неделя 1

Сезон: осенне-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	Д	Са	Р	К	Na	К	І	Mg	Сu
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 / 1 шт	100-150	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
340,34	Омлет запеченный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	70,46	0,28	34,13	3,10
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
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			25,36	54,16	93,02	838,25	0,35	0,75	19,38	0,30	2,45	277,61	417,10	0,84	0,05	230,99	0,49	60,43	4,50
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,20	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
*52,3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,011	29,28	167,32	0,05	0,03	8,12	0,061	22,82	0,93
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	68,92	336,0	0,61	0,56	17,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	54,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,71	30,11	184,01	1034,84	1,09	1,03	35,88	0,07	0,01	199,89	592,26	0,93	0,31	305,08	0,16	151,82	6,85
Итого обед (зимний период)			39,2	32,5	184,5	1059,0	1,1	1,0	33,8	0,0	0,0	198,3	597,4	0,9	0,3	318,8	0,1	148,5	7,2
Полдник																			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,01	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,08
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,006	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20
Итого за Полдник			13,88	3,36	67,66	401,70	0,11	0,04	1,80	0,07	0,01	255,39	194,23	0,13	0,03	281,91	0,05	40,76	0,28
Ужин																			
83,34/ 50,16	Яйцо отварное с огурцом /Лили/ Лешешка с сыром	20/20	2,55	2,30	0,52	33,6	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	Голубцы 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			102,73	103,48	411,73	2784,40	1,74	2,14	85,39	0,75	2,48	850,71	1464,76	2,79	1,72	1074,17	0,8459	309,00	15,92
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200,00	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			114%	112%	107,50%	102,37%	124%	134%	122%	83%	248%	70,89%	122,06%	69,79%	34%	90%	85%	103%	88%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

периоды

Сезон: осень-весенний

12-18 лет

Район: Общеобразовательные Учреждения

Неделя: 2

Возраст:

Минеральные вещества (мг)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Fe	K	I	Mg	Zn		
																				4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
102,20	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	1,33		
679,20	Блины (промышленного производства) с молочным соусом /или/ молоко сгущенное	200/30	26,06	5,7	85,7	521,06	0,02	0,04	0,34	0,03	0,4	32,1	26,4	0,5	0,15	258,1	0,02	4,3	0,06		
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,13		
5,10	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,17	47,00	0,02	0,01	0,44	0,000	0	4,00	13,0	2,9	1,20	26,3	0,6	6,60	0,23		
			33,23	9,36	128,70	751,84	0,11	0,23	5,88	0,06	0,47	181,52	146,42	3,72	1,61	616,23	0,75	35,73	1,65		
Итого за Завтрак																					
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" (капуста консервированная, клюква) заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91		
66236,00	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		
267,72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	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	222,2	0,016	29,40	5,12		
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	328,38	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		
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2		
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77		
			35,66	27,52	132,39	1017,17	0,46	0,32	40,27	0,69	0,10	151,53	485,66	1,12	1,21	785,46	0,17	121,87	8,87		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
			38,2	28,5	142,5	1054,0	0,5	0,4	63,7	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1,0	836,6	0,2	118,2	9,3		
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		
			7,86	16,70	63,70	421,94	0,17	0,09	6,17	0,07	0,13	38,36	91,94	0,52	0,36	57,95	0,07	22,32	1,89		
Итого за Полдник																					
Ужин																					
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	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		
			5,32	9,69	48,45	274,82	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,12	14,12	1,30		
Итого за Ужин																					
			82,07	63,27	373,24	2465,77	0,82	0,71	56,32	0,92	0,71	434,79	789,66	6,61	3,46	1494,94	1,12	194,06	13,71		
Итого в день																					
			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200,00	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00		
суточная норма																					
			91,2%	68,77%	97,45%	90,65%	58,50%	44,25%	80,46%	102,22%	70,60%	36,23%	65,81%	165,17%	69,16%	124,58%	111,73%	64,69%	76,18%		
% от суточной нормы																					

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район Образовательных Учреждений

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 3

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В	Са	Р	К	Na	К	І	Mg	Ca
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,30
2,48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
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
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	100	33,25	10,55	32,46	323,17	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 /	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
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
5,08/5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			54,4	35,1	195,8	1235,3	0,49	0,42	15,2	0,98	0,07	274,3	391,8	1,0	0,7	179,3	0,45	135,8	4,62
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 (сладким)	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			109,6	85,4	428,0	2765,3	1,4	1,4	59,5	1,2	0,8	1149,4	1446,2	2,1	0,9	977,5	0,9	366,0	12,7
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,9	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			122%	93%	112%	102%	97%	88%	85%	135%	76%	96%	121%	51%	17%	81%	88%	122%	70%

Район Образовательных Учреждений

срэд

Секция: основная образовательная

Надлежа: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Na	К	І	Mg	Fe
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
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,02	23,98	125,49	804,15	0,28	0,44	2,71	0,13	0,12	376,58	325,23	0,82	0,07	217,43	0,15	48,06	2,17
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
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	14,95	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
289,39	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	13,74	21,53	207,74	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	0,036	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
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,6	40,5	146,8	1014,5	0,8	0,5	28,4	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4
Полдник																			
1,90	Салат- коктейль фруктовый с сахарной пудрой	50	0,00	0,15	4,48	21,25	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	367,7	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	59,3	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	448	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 / ИЛИ/	20	0,22	0,04	0,76	4,6	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 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,9	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	Крокетты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	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	97,6	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	86,4	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	117,5	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	500,18	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			105,5	93,6	401,9	2767,1	1,5	1,6	84,1	0,4	0,3	927,9	1408,2	3,6	1,6	1301,2	0,9	300,9	16,4
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			117%	102%	105%	102%	109%	98%	120%	42%	33%	77%	117%	90%	32%	108%	95%	100%	91%

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)

Федеральное государственное учреждение

летний

Сезон: лето-осень

12-18 лет

Неделя 3

Возраст

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Na	К	І	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 / 1шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12
279,36	Тфтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	33,90	39,23	36,72	355,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,86	2,11	24,69	133,26	0,06	0,02	0	0,02	0,03	11,67	31,81	8,13	0,02	63,02	0,58	5,89	0,60
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			44,4	42,6	133,0	795,1	0,4	0,3	16,1	0,1	0,2	72,2	270,7	9,0	0,3	302,4	0,7	47,1	3,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,01	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
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9
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 / ИЛИ/ Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	64,55	531,08	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
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,7	30,3	148,9	1073,5	0,8	0,5	40,5	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1
Итого за Обед (зимний период)			28,8	29,3	158,3	1094,2	0,8	0,5	56,2	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9
Полдник																			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	188,00	0,0	0,0	272	0,0	30,0	0,20
Итого за Полдник			13,9	3,4	67,7	401,7	0,11	0,04	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	281,9	0,049	40,8	0,28
Ужин																			
11,02	Овощи порционно / Огурец /ИЛИ/ Зеленый горошек	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	2,80	0,00
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	52,25	1,96
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	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	117,50	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	33	1	0	7	0,010	0,0	0,44
Итого за Ужин			20,18	17,42	92,53	604,08	0,27	0,12	6,39	0,00	0,00	67,61	255,39	0,86	0,10	67,82	0,05	58,05	3,06
Итого в день			105,2	93,7	442,1	2874,3	1,6	1,0	64,9	0,4	0,4	587,7	1112,9	10,8	1,2	848,1	0,8	292,7	11,3
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,00	300	18,00
% от суточной нормы			117%	102%	115%	106%	111%	62%	93%	47%	39%	49%	93%	270%	24%	71%	84%	98%	63%

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Ba	K	I	Mg	Fe	
																				3
Завтрак																				
38,03	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	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	
340,30	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,3	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25	
430	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	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88	
Итого за Завтрак			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,36	Пишметг 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	479,32	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	8,85	6,44	43,51	271,90	0,30	0,05	0	0,05	0,07	18,28	210,30	16,26	4,04	267,59	2,35	140,24	4,73	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			41,0	35,6	191,9	1340,0	0,7	0,48	23,4	0,2	0,163	162,0	691,8	18,4	4,4	546,3	2,86	254,8	9,71	
Полдник																				
520,20	Крокеты картофельные	50	4,3	6,7	23,7	175,87	0,13	0,12	19,6	0,004	0,11	21,9	82,15	1,22	2,8	222,76	1,02	25,03	1,25	
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,07	14,1	0,87	
420,12	Напиток из яблк и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30	
Итого за Полдник			22,2	24,7	85,6	643,0	0,2	0,6	20,8	0,01	0,11	101,9	147,5	1,3	2,9	272,7	1,092	39,5	2,42	
Ужин																				
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0	0,03	0,1	0,01	0	88,00	50,0	0,0	0,0	8,8	0,00	3,50	0,10	
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,80	96,79	0,00	0,00	58,00	0,021	32,92	1,19	
351	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,3	0,001	0	5,2	7,8	0,0	0,0	8,0	0	0,9	0,08	
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	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44	
Итого за Ужин			30,52	39,73	100,11	695,19	0,34	0,29	30,09	0,11	0,05	282,00	454,90	0,86	0,01	113,68	0,08	95,86	3,56	
Итого в день			116,3	112,0	443,8	3140,4	1,5	2,0	82,9	0,4	0,6	726,3	1527,7	22,0	7,4	1002,8	4,3	430,4	18,0	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00	
% от суточной нормы			129%	122%	116%	115%	108%	122%	118%	45%	57%	61%	127%	550%	148%	84%	433%	143%	100%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим. состав на фрукт указывается по фактической выдате фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2,3/2,4,3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта.

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью

12 (двенадцать))листа(ов)
Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»


А.В. Толмачев

