

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №4

г.Нефтекамск

Юсупова Д.Ю.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №7

г.Нефтекамск

Байрузова Н.Л.

Согласовано

ИО директора МОАУ СОШ №12

г.Нефтекамск

Варачева Р.М.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Умурбаева З.Ф.

"01" сентября 2025г.

Согласовано

ИО директора МОАУ СОШ №13

г.Нефтекамск

Сибгатов А.Ф.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №15

с.Энергетик ГО г.Нефтекамск

Давлетгареева И.Н.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №17

г.Нефтекамск

Ганиев Р.Т.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Амзя

ГО г.Нефтекамск

Ялашева А.М.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново

ГО г.Нефтекамск

Бурханова Р.М.

Согласовано

Директор МОАУ Полилингвальная

Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск

Муртазин И.Р.

МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 11 лет и старше
на осенне-зимний период**

г.Нефтекамск
сентябрь 2025

Рацион: 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	215	8,31	4,68	53,08	287,89	0,13		20,4	26,6	69,2	12,7	1,3
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
Итого за Завтрак		550	22,9	24,7	102,1	734,3	0,2	1,6	60,4	43,3	115,5	21,7	2,2
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
81	Борщ на курином бульоне со сметаной	300/5	11,36	13,50	11,91	164,8	0,07	24,32	7,5	59,8	292,2	35,2	1,18
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
598,01	Рагу из мяса птицы	30/170	10,92	15,50	26,01	199,17	0,19	26,56	1,8	38,2	144,9	64,2	1,91
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		810	31,73	30,27	119,76	741,37	0,43	50,88	9,30	138,90	546,00	130,30	5,32
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1360	54,6	55,0	221,9	1475,7	0,6	52,5	69,7	182,2	661,5	152,0	7,5
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
356,01	Каша "Дружба" с м/сл	200	6,92	7,28	39,31	251,38	0,14	1,43	38	142,5	177,3	42,1	0,89
413,04	Пицца школьная с кур.грудкой	100	10,4	17,85	29,21	320,28	0,09	4,21	33,3	114,2	126,8	28,8	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		695	25,31	28,92	115,23	826,85	0,38	17,71	92,3	395,1	461,9	114,5	6,95
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,3	15,2	0,52
441	Чахохбили	100	14,99	17,2	4,58	139,55	0,06	5,37	3,4	17,8	121,5	60,2	1,17
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		825	35,52	30,32	135,89	865,23	0,57	6,37	35,90	96,40	707,10	250,30	8,86
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1620	60,8	59,2	251,1	1692,1	1,0	24,1	128,2	491,5	1169,0	364,8	15,8
Итого по СанПин 60%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
501,02	Говядина тушеная с картофелем	200	15,50	16,60	20,00	295,50	0,17	24,31		27,5	166	39,4	2,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		685	21,74	18,71	78,71	588,54	0,27	30,31	0,00	58,80	230,80	58,70	6,25
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19,10	13,30	14,30	251,61	0,15	26,19	9,3	54	233,9	45,7	3,72
370	Плов из отварной говядины	30/170	13,48	16,88	44,94	385,78	0,09	1,92		25,9	196,6	49,4	2,17
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		800	39,82	31,13	111,30	882,71	0,37	29,71	9,30	104,40	519,20	120,10	8,00
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1485	61,6	49,8	190,0	1471,3	0,6	60,0	9,3	163,2	750,0	178,8	14,3
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266,04	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	225	8,3	9,78	33,91	257,83	0,21	1,76	45	190	240,4	64,9	1,5
313	Запеканка из творога с повидлом	60/30	11,11	10,60	28,89	226,26	0,04	0,44	35,7	100,2	134,3	16,9	0,78
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		580	24,29	21,03	97,75	647,88	0,36	2,20	80,70	309,40	459,30	109,10	4,65
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
96,03	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	7,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	13,12	14,40	7,7	212,20	0,05	3,05	3	17,9	101,2	49	0,97
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	5,20	44,48	252,60	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		820	32,71	27,61	127,32	893,60	0,39	23,82	30,50	106,80	483,70	109,60	5
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1400	57,00	48,64	225,07	1541,48	0,75	26,02	111,20	416,20	943,00	218,70	9,65
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17		24,5	16,5	8,8	0,32
291	Плов из отварной птицы	30/210	13,74	16,05	57,66	430,78	0,1	4,46	1,9	30,3	186,7	74,6	1,58
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		555	19,63	20,95	114,13	727,17	0,2	29,51	1,9	74,3	248,7	94,3	2,77
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
75	Суп куллама по-деревенски	250	6,0	10,00	17,52	185,0	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
349	Рыба запеченная с картофелем по-русски	50/150	14,40	8,90	28,90	250,00	0,21	22,35	8,1	49,7	216,2	61,2	1,69
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	8	36,00	235,00	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		805	32,7	27,9	131,4	902,0	0,5	32,2	32,7	115,4	651,1	121,1	5,2
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1360	52,32	48,80	245,50	1629,16	0,73	61,71	34,60	189,70	899,80	215,40	7,95
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
609	Кондитерское изделие	20	1,5	2,7	13,6	84,8							
389	Тефтели из говядины в томатном соусе п/ф	60/30	10,55	10,23	11,15	179,53	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
Итого за Завтрак		555	24,1	19,26	107,24	708,56	0,19	2,85	30,2	42	190	35,2	2,72
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	100	1,70	10,00	8,36	130,00	0,02	9,5		35,2	41	20,9	1,33
287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6,00	5,0	9,00	108,00	0,08	29,54	7,5	50,1	269,8	29,8	0,73
217,03	Каша гречневая с птицей	30/170	21,10	16,70	45,00	414,00	0,35	0,52	1,8	27,4	285,8	181,9	5,72
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		840	35,26	32,55	133,15	969,25	0,54	39,56	9,30	130,00	651,90	244,50	8,75
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день:		1395	59,36	51,81	240,39	1677,81	0,73	42,41	39,50	172,00	841,90	279,70	11,47
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Зантрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
174	Каша ячневая молочная жидкая с м/сл	200	7,40	7,40	40,00	248,1	0,16	1,3	36	162,6	243,4	36,4	0,97
507,01	Булочка " Российская"	100	8,30	13,30	61,60	400,00	0,11	0,11	49,4	28,4	71,7	11,3	0,95
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
Итого за Зантрак		675	28,21	27,51	145,05	941,89	0,38	2,08	128,30	440,20	550,70	94,50	4,46
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	10,80	10,30	42,00	278,40	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62
291	Плов из отварной птицы	30/180	15,90	19,30	49,44	426,80	0,09	3,86	1,9	28	168	67,8	1,43
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	95	7,22	0,95	42,75	208,05	0,1			19	61,8	13,3	1,05
Итого за Обед		805	34,38	30,65	162,32	1029,30	0,30	5,06	16,90	102,10	581,20	107,70	3,75
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день:		1480	62,59	58,16	307,37	1971,19	0,68	7,14	145,20	542,30	1131,90	202,20	8,21
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
441	Чахохбили	60	9	9,77	2,74	83,14	0,04	3,23	2	10,7	72,9	36,1	0,7
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,50	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		625	24,10	17,00	96,75	587,21	0,47	16,83	22,00	68,40	355,80	206,90	9,21
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	20,51	13,56	21,18	289,99	0,14	21,56	9,4	70,1	262,7	57,4	4,76
170,03	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,24	10,62	51,68	0,03			4,7	15,3	3,3	0,26
501,02	Говядина тушеная с картофелем	200	11,63	15,23	19,36	260,97	0,17	24,31		27,5	166	39,4	2,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		815	41,19	29,98	100,11	834,63	0,47	45,87	9,4	125,2	531,9	124,6	9,62
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1440	65,29	46,98	196,86	1421,84	0,94	62,70	31,40	193,60	887,70	331,50	18,83
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Зантрак													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	8	13,3	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
643	Картофельное пюре	205	4,43	7,00	36,03	185,76	0,01	0,4	22,5	45,6	30,4	4,8	0,1
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
111,03	Батон нарезной	65	4,88	2,00	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
Итого за Зантрак		550	18,67	17,02	87,84	521,77	0,14	2,70	22,50	89,50	202,90	33,60	1,49
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	23,01		29,6	19,8	10,6	0,38
248,01	Суп "Кубанский" на курином бульоне	250	11,30	6,90	28,80	218,70	0,22	3		42,8	243,9	35,3	1,74
580	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	12,20	5,00	85,0	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76
203	Макаронные изделия Отварные	180	7,20	5,20	46,30	263,10	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		875	38,77	31,15	156,89	966,05	0,47	27,31	26,20	122,20	466,00	112,00	4,96
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день:		1425	57,44	48,17	244,73	1487,82	0,61	30,01	48,70	211,70	668,90	145,60	6,45
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Зантрак													
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	250/5/20	15,00	20,00	38,70	336,00	0,06	16,15	8,7	56,7	276,7	45,4	1,28
395,02	Манник	100	6,94	8,17	53,64	317,12	0,08	0,26	54,3	62,1	94,3	14,3	0,83
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Зантрак		760	27,30	29,30	139,05	873,31	0,29	28,41	63,00	157,20	468,80	97,80	7,12
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
271	Суп "Любительский"	250	6,25	6,25	26,36	186,33	0,22	14,4		40,6	352	80,4	2,51
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
633,02	Картофель запеченный по-домашнему	180	4,80	19,20	45,60	362,40	0,28	46,4		25,8	135,2	53,5	2,11
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		815	28,10	34,30	121,96	893,82	0,68	64,32	6,20	125,20	712,10	191,00	6,44
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день:		1575	55,40	63,60	261,01	1767,13	0,97	92,73	69,20	282,40	1180,90	288,80	13,56
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
349	Каша вязкая гречневая с м/сл	180	5,7	4,1	31,13	183,94	0,19		14,4	13,7	135,9	90,2	3,07
393	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		635	20,83	23,35	90,18	658,78	0,3	13,6	54,4	50,2	195,4	110,6	6,51
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
90,03	Риссольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	9,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05
580	Птица тушеная	100	13,86	12,20	3,3	173,30	0,03	0,6	3,2	8,6	94,4	45,7	0,8
628	Рис отварной	180	4,80	4,80	46,67	233,59	0,05		14,4	7,9	96	31,6	0,65
603	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		830	31,72	26,95	142,46	906,04	0,34	17,37	25,10	79,40	542,30	136,10	4,58
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день:		1465	52,55	50,30	232,64	1564,82	0,64	30,97	79,50	129,60	737,70	246,70	11,09
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
361,01	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл	200	5,58	6,96	34,34	223,2	0,07	1,52	39,4	146,3	153,2	31,9	0,47
565	Булочка Дорожная	100	7,22	13,73	57,7	382,85	0,11		60	18	61,5	10,6	0,87
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		765	18,94	21,54	148,49	868,34	0,27	5,52	99,4	191,6	271,1	59,6	4,89
Итого по СанПиН 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
113	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	300	24,44	14,41	17,28	297,41	0,11	2,06	17,3	40	252,4	30,7	4,04
217,07	Купеш с мисом (гречка)	25/190	18,67	17,16	50,17	428,93	0,4	0,32		31,3	340,5	184,7	7,05
513	Компот из яблок	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		800	50,03	32,52	133,83	1028,54	0,63	2,38	17,3	104,8	674	235,7	12,68
Итого по СанПиН 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день:		1565	68,97	54,06	282,32	1896,88	0,9	7,9	116,7	296,4	945,1	295,3	17,57
Итого по СанПиН 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
210,01	Омлет натуральный	200	16	21,06	6,24	279,27	0,12	1,53	271,1	197,7	296,7	28,5	2,61
300	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		605	21,7	23,45	59,62	550,04	0,24	17,13	271,1	235,8	361,5	51,1	6,21
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
7	Салат из моркови	60	1,00	6,05	5,44	80,0	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38
12,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,00	6,17	12,64	114,56	0,06	19,99	7,5	47,1	54,7	25,2	1,19
345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/40	9,00	8,00	11,00	146,00	0,01	1,8	9,6	3,3	5,9	2,5	0,14
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	5,20	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
141	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		890	26,16	26,38	137,91	883,38	0,35	30,31	37,10	118,80	239,50	84,90	5,02
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1495	47,86	49,83	197,53	1433,42	0,59	47,44	308,20	354,60	601,00	136,00	11,23
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
349,03	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	200	9,33	8,0	37,74	240,59	0,12	1,3	40	223,4	191,7	34,1	0,94
313	Запеканка из творога с повидлом	60/30	11,11	10,60	28,89	226,26	0,04	0,44	35,7	100,2	134,3	16,9	0,78
64	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		555	25,32	19,25	101,58	630,64	0,27	1,74	75,70	342,80	410,60	78,30	4,09
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
75,03	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	5,0	8,00	17,52	148,00	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
500	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	12,20	4,40	166,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76
410	Пюре из гороха с м/сл	180	20,51	6,00	42,87	295,19	0,8		17,6	85,4	203,5	78,6	6,28
64	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		815	44,98	27,05	110,04	823,88	1,03	11,15	32,10	140,70	651,40	161,80	8,81
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день:		1370	70,3	46,3	211,6	1454,5	1,3	12,9	107,8	483,5	1062,0	240,1	12,9
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17		24,5	16,5	8,8	0,32
100	Гуляш из говядины	40/40	12,55	15,67	3,12	203,71	0,05	2,17		19,2	136,1	20,7	2
112	Картофельное пюре	180	3,93	4,46	31,7	170,99	0,01	0,36	24,4	43,2	28,3	4,4	0,1
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		575	22,7	25,12	97,02	694,36	0,18	21,7	24,4	116,4	249	51,4	3,79
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
00	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/5	9,3	6,82	11,45	145,2	0,11	21,27	7,5	44,8	243,6	29,9	0,86
230	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	10,91	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83
647	Картофель тушеный	180	3,87	15,6	29,13	174,37	0,21	35,6	21,6	30,9	118,8	47,4	1,81
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		840	31,3	34,0	115,5	797,5	0,6	63,8	44,8	154,9	619,5	142,7	6,5
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день:		1415	54,0	59,2	212,5	1491,8	0,7	85,5	69,2	271,3	868,5	194,1	10,3
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
200	Баточки из птицы п/ф с соусом томатным	60/40	10,6	10,54	11,37	199,87	0,01	1,8	9,6	3,3	5,9	2,5	0,1
202	Макароны изделия отварные с маслом	200	7,74	8,00	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21
200	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
111,03	Батон пшеничный	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
Итого за Завтрак		565	23,40	20,43	101,91	681,09	0,20	3,40	29,60	42,40	113,60	23,30	2,19
Итого по СанПиН 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
207,03	Щи "Полгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	12,73	9,20	10,13	138,09	0,1	35,45	7,5	59,3	323,1	35,6	0,87
170	Гречка из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
217,03	Суп овощной с курицей	300/170	21,10	17,70	45,00	344,32	0,35	0,52	1,3	27,4	285,8	181,0	5,72
503	Каша пшеничная молочная	200			32,54	131,1				0,3			0,03
100	Салат овощной с яблоком и сметаной	60	6,46	0,65	36,25	186,15	0,09			1,7	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		800	42,82	28,07	134,38	874,86	0,59	35,97	8,80	111,40	692,00	240,00	9,20
Итого по СанПиН 20%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1375	66,22	48,50	243,29	1555,95	0,79	39,37	38,90	153,80	805,60	263,30	10,39
Итого по СанПиН 80%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	200	7,97	7,9	38,24	256,98	0,21	1,5	39	152,5	198,4	49,5	1,24
563	Булочка ванильная	100	8,12	7,61	58,99	336,64	0,12		48,3	22,7	73,1	11,8	1,05
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
Итого за Завтрак		675	26,05	26,91	140,81	918,51	0,44	2,1	149,2	326,8	450,1	102,6	4,78
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	8,40	10,30	24,00	189,60	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62
201	Плов из отварной птицы	30/180	16,00	19,30	49,44	438,20	0,09	3,86	1,9	28	168	67,8	1,43
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	95	7,22	0,95	42,75	208,05	0,1			19	61,8	13,3	1,05
Итого за Обед		805	32,08	30,65	144,32	951,90	0,30	5,06	16,90	102,10	581,20	107,70	3,75
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1480	58,13	57,56	285,13	1870,41	0,74	7,16	166,10	428,90	1031,30	210,30	8,53
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ реца	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
580,02	Гуляш из мяса птицы	60	8,00	8,00	3,00	46,00	0,02	0,78	3,8	4,5	52,9	26	0,46
643	Картофельное пюре	205	5,00	9,00	39,53	207,59	0,01	0,4	22,5	45,6	30,4	4,8	0,1
612	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	1,00	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	18,56	18,12	100,41	514,79	0,14	3,18	26,30	84,20	159,80	51,10	2,05
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
271	Суп "Любительский"	300	25,66	14,35	32,17	361,57	0,29	18,09	2,2	47,8	352,5	108,2	6,23
421	Макаронник с мясом и м/сл	200/5	14,92	18,42	37,26	374,57	0,13	1,53	32,8	31,1	147,8	22,6	2,43
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		800	47,77	33,73	133,78	1032,97	0,56	25,5	35	108	591,3	157,1	10,86
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1350	66,33	51,85	234,19	1547,76	0,70	28,68	61,30	192,20	751,10	208,20	12,91
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
103,04	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	250/20	16,30	19,00	24,00	329,00	0,04	1,66	7,5	21	60,4	24,5	0,68
541	Ватрушка с творогом	100	15,00	8	45,20	308,60	0,12	0,23	46	95,1	161,7	20,4	1,06
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		755	36,66	28,13	115,91	857,79	0,31	13,89	53,50	154,50	319,90	83,00	6,75
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	8,40	13,20	23,35	188,20	0,3	14,02		44,4	106,2	42,5	2,49
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
628	Рис отварной	180	5,00	5,00	48,00	252,00	0,05		14,4	7,9	96	31,6	0,65
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		875	31,05	27,15	125,05	803,19	0,57	17,54	20,60	116,70	459,60	143,80	6,07
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1630	67,71	55,28	240,96	1660,98	0,88	31,43	74,10	271,20	779,50	226,80	12,82
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
7	Салат из моркови	50	1,00	6,00	4,53	66,34	0,03	2,2		11,9	24,3	16,7	0,31
405,01	Паста "Карбонара"	250	14,56	12,24	43,54	341,77	0,14	1,11	38,1	107,3	156,3	40,3	1,4
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		565	20,70	18,89	84,32	578,40	0,24	3,31	38,10	132,50	223,00	66,10	2,46
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	22,80	13,56	22,00	301,60	0,14	21,56	9,4	70,1	262,7	57,4	4,76
170,04	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,22	0,16	7,2	35,04	0,02			3,2	10,4	2,2	0,18
360	Говядина, тушенная с овощ в соусе	30/170	10,61	15,16	20,00	250,88	0,15	17,54		25,1	147,8	36,5	2,17
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		800	41,27	29,73	97,56	814,94	0,40	40,70	9,40	117,30	477,10	108,50	8,11
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1365	61,97	48,62	181,88	1393,34	0,64	44,01	47,50	249,80	700,10	174,60	10,57
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Итого за период 20 дней:	12475,0	471,1	449,6	2124,1	14110,2	5,5	219,8	1323,0	3355,4	6038,4	1543,4	91,5
Итого за период 1 день:	623,75	23,56	22,48	106,21	705,51	0,27	10,99	66,15	167,77	301,92	77,17	4,58
Итого по СанПин 20%:	550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Итого за период 20 дней:	16475,0	729,4	602,1	2581,9	17895,1	10,1	574,9	433,3	2320,7	11378,1	3029,5	140,4
Итого за период 1 день:	823,75	36,47	30,10	129,10	894,76	0,50	28,74	21,67	116,04	568,91	151,48	7,02
Итого по СанПин 30%:	800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за период 20 дней:	28950	1200	1052	4706	32005	16	795	1756	5676	17417	4573	232
Итого за период 1 день:	1447,50	60,02	52,58	235,30	1600,27	0,78	39,73	87,82	283,81	870,83	228,65	11,60
Итого по СанПин 50%:	1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

22 (двадцать два) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

« 01 » 09 2022 г.

