

Утверждаю:

Директор

ООО "ПТФ "Байкал сервис"

 Г.Т.Шафигуллина

Согласовано:

Начальник

МКУ Управление образования МР
Ермекеевский район РБ

 А.Р.Сафин



Согласовано:

Директор

МОБУ ООШ с. Средние
Карамалы

 Л.Г.Гинякова



Согласовано:

Председатель
родительский комитет

 Л.А. Андреева

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение основная общеобразовательная
школа с. Средние Карамалы**

**Примерное 2-х недельное меню для организации питания из многодетных и малоимущих семей,
ОВЗ, обучающихся 1 - 4 классов и не льготных категорий обучающихся 5 - 11 классов**

Осенне- зимний сезон

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/20	11,37	12,52	15,68	221,02	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 540	18,14	22,94	53,5	494,4	0,34	5,27	580,92	5,03	345,86	402,8	50,22	5,35
Обед														
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	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 вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 720	20,84	17,44	94,02	610,01	0,51	26,03	597,40	5,98	97,60	361,19	148,29	5,54
Итого за день			38,98	40,38	147,52	1104,41	0,85	31,3	1178,32	11,01	443,46	763,99	198,51	10,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
470,47	Каша пшенная молочная	180/10	7,76	11,5	38,61	289,8	0,22	1,12	65,36	0,24	121,68	185,61	49,64	1,36
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 530			21,63	23,79	97,95	693,78	0,77	22,91	113,53	3,19	160,69	326,23	72,67	4,23
Обед														
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	5,61	23,7	1,54
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53
285	Чай с лимоном и сахаром	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 обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			30,73	29,7	83,82	725,21	0,62	51,69	316,01	3,74	124,59	242,79	102,79	5,6
Итого за день			52,36	53,49	181,77	1418,99	1,39	74,6	429,54	6,93	285,28	569,02	175,46	9,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 500	20,67	27,48	81,9	657,33	0,31	35,08	535,01	5,52	73,2	245,93	64,83	3,33
Обед														
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 730	29,59	22,95	110,82	768,05	0,79	40,52	868,58	7,12	109,15	369,54	107,95	8,75
Итого за день			50,26	50,43	192,72	1425,38	1,1	75,6	1403,59	12,64	182,35	615,47	172,78	12,08

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 575			21,71	18,47	85,17	595,94	0,67	21,69	72,1	3,47	69,43	352,89	172,21	9,39
Обед														
2,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,56	4,17	8,41	78,84	0,03	39,1	3,56	1,89	45,9	27,92	15,28	1,01
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,8	6,11	9,12	4,25	0,38
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	150	9,62	11,75	17,58	214,83	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
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			19,8	20,95	89,76	626,65	0,51	62,38	173,76	7,45	90,91	248,52	73,61	5,7
Итого за день			41,51	39,42	174,93	1222,59	1,18	84,07	245,86	10,92	160,34	601,41	245,82	15,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 510			17,5	20,02	73,84	549,93	0,38	3,73	422,48	2,78	684,08	651,06	113,17	5,52
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	200/5	1,55	4,47	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			22,04	21,17	107,24	704,12	0,73	37,69	244,82	5,56	92,88	255,59	60,76	5,05
Итого за день			39,54	41,19	181,08	1254,05	1,11	41,42	667,3	8,34	776,96	906,65	173,93	10,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк211,06	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	150/5/30	6,15	4,83	38,8	223,6	0,1	1,5	67,5	1,12	18,95	51,77	11,26	1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 535			11,66	15,44	75,21	489,6	0,33	12,17	448,28	3,78	359,45	451,03	54,37	6,86
Обед														
56,2	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,45	1,92	30,08	54,59	22,25	0,82
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	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
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 755			19,81	19,19	102,69	662,96	0,43	26,11	650,47	6,30	92,57	343,79	105,60	3,82
Итого за день			31,47	34,63	177,9	1152,56	0,76	38,28	1098,75	10,08	452,02	794,82	159,97	10,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 575			24,95	21,36	103,09	700,54	0,52	2,29	72,1	3,27	173,03	341,89	177,21	7,35
Обед														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	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
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,8	6,11	9,12	4,25	0,38
97,62	Жаркое по-домашнему	150	9,62	11,75	17,58	214,83	0,15	22,08	10,2	2,5	19,9	139,98	34,48	2,13
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	8	0,6	33	156	6,2			0,9	12	39	8,4	1,5
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 700			23,42	21,96	93,64	652,56	6,52	33,56	171,84	7,99	79,69	260,9	77,16	6,04
Итого за день			48,37	43,32	196,73	1353,1	7,04	35,85	243,94	11,26	252,72	602,79	254,37	13,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк 129,16	Суп картофельный с горохом и гречками, с мясом птицы (Филе)	250/20/20	17,07	12,1	37,16	325,78	0,38	11,96	261,9	2,46	50,09	108,03	47,52	3,55
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 540			26,05	26,11	68,88	616,34	0,62	13,93	664,8	4,93	499,71	612,49	112,63	8,19
Обед														
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	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
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 715			26,08	24,8	101,42	733,26	0,72	46,33	198,47	5,3	80,75	287,4	61,35	5,28
Итого за день			52,13	50,91	170,3	1349,6	1,34	60,26	863,27	10,23	580,46	899,89	173,98	13,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53
285	Чай с лимоном и сахаром	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 обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак суммарная масса порции:500			16,3	18,2	61,5	476,5	0,4	35,6	87,5	2,9	102,0	245,9	61,2	4,0
Обед														
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47
12,2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	45/45	12,85	14,74	4,87	202,68	0,07	1,51			43,7		15,89	0,93
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 715			24,83	25,29	90,28	686,63	0,53	20,99	201,35	2,99	123,87	241,81	140,32	7,53
Итого за день			41,11	43,48	151,81	1163,08	0,91	56,63	288,88	5,87	225,84	487,68	201,53	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 595			10,89	9,88	72,75	429,91	0,47	15,68	382,01	2,7	437,95	523,37	71,57	7,06
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 760			26,44	24,87	105,25	749,34	0,65	13,34	332,57	6,03	97,40	304,07	77,96	6,32
Итого за день			37,33	34,75	178	1179,25	1,12	29,02	714,58	8,73	535,35	827,44	149,53	13,38
Итого за период			433,06	432,00	1752,76	12623,01	16,80	527,03	7134,03	96,01	3894,78	7069,16	1905,88	120,88
Итого за период			43,306	43,2	175,276	1262,301	1,68	52,703	713,403	9,601	389,478	706,916	190,588	12,088

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ттк 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	270,85	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			22,44	26,56	53,53	544,23	0,34	5,27	587,92	5,11	346,39	414,2	50,22	5,39
Обед														
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
80,62	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	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 рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 805			28,30	21,35	123,50	793,00	0,72	54,08	642,70	6,59	120,66	478,77	220,42	7,88
Итого за день			50,74	47,91	177,03	1337,23	1,06	59,35	1230,62	11,7	467,05	892,97	270,64	13,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
470,48	Каша пшенная молочная	200/10	8,62	12,8	42,9	322	0,24	1,24	72,62	0,26	135,2	205,23	55,15	1,51
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			22,49	25,09	102,24	725,98	0,79	23,03	120,79	3,21	174,21	345,85	78,18	4,38
Обед														
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,03	19,98	3,25	279,96	0,12	4,8	121	1,07	24,34	172,41	26,3	1,71
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53
285	Чай с лимоном и сахаром	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 обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			33,39	32,57	87,53	776,59	0,65	55,54	374,06	4,25	135,58	426,99	111,05	5,97
Итого за день			55,88	57,66	189,77	1502,57	1,44	78,57	494,85	7,46	309,79	772,84	189,23	10,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2,11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,3	5,13	11,68	103,53	0,05	51,85	403,38	2,4	63,46	46,13	25,9	0,86
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	8	0,6	33	156	6,2			0,9	12	39	8,4	1,5
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			25,59	29,63	92,07	724,74	6,36	55,82	696,36	6,63	100,58	270,88	76,59	3,92
Обед														
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
тк118,2	Рагу овощное с отварным мясом	250	20,26	23,91	18,92	373,2	0,19	34,65	840,52	4,66	56,53	258,27	61,8	3,88
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			35,29	29,74	116,2	873,96	0,85	50,3	1104,42	8,46	125,25	442,2	125,36	9,84
Итого за день			60,88	59,37	208,27	1598,7	7,21	106,12	1800,78	15,09	225,83	713,08	201,95	13,76

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 610			23,52	19,67	93,34	646,53	0,73	21,69	72,1	3,47	73,11	352,89	172,21	9,39
Обед														
2,21	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,96	5,21	10,51	98,55	0,04	48,88	4,45	2,36	57,37	34,9	19,1	1,26
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	150	9,62	11,75	17,58	214,83	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
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	8	0,6	33	156	6,2			0,9	12	39	8,4	1,5
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			25,55	23,25	105,08	718,63	6,6	72,46	214,65	8,7	108,81	277,32	84,09	6,55
Итого за день			49,07	42,92	198,42	1365,16	7,33	94,15	286,75	12,17	181,92	630,21	256,3	15,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,81	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,56
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 550			19,2	20,66	85,79	610,27	0,41	3,73	422,48	2,93	686,08	657,56	114,57	5,78
Обед														
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	2,03	5,67	10,18	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	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	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			23,67	22,50	116,80	764,59	0,77	41,68	292,37	6,12	107,31	277,45	67,64	5,46
Итого за день			42,87	43,16	202,59	1374,86	1,18	45,41	714,85	9,05	793,39	935,01	182,21	11,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ттк211,07	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	180/10/30	6,15	4,83	38,8	223,6	0,1	1,5	67,5	1,12	18,95	51,77	11,26	1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 570	11,66	15,44	75,21	489,6	0,33	12,17	448,28	3,78	359,45	451,03	54,37	6,86
Обед														
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83
80,62	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	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
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 800	21,73	22,03	110,87	729,12	0,44	54,18	708,09	6,72	111,92	379,66	115,72	4,01
Итого за день			33,39	37,47	186,08	1218,72	0,77	66,35	1156,37	10,5	471,37	830,69	170,09	10,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 605	21,62	20,49	88,02	619,23	0,4	2,29	71,57	3,06	168,12	263,22	124,43	5,58
Обед														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	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
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43
97,65	Жаркое по-домашнему	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
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	8	0,6	33	156	6,2			0,9	12	39	8,4	1,5
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 800	27,09	26,79	102,66	746,94	6,58	41,27	215,25	9,26	87,83	309,07	89,66	6,78
Итого за день			48,71	47,28	190,68	1366,17	6,98	43,56	286,82	12,32	255,95	572,29	214,09	12,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк 129,17	Суп картофельный с горохом и гречками, с мясом птицы (Филе)	250/20/30	21,37	15,71	37,19	375,61	0,39	12,11	261,9	2,46	53,59	108,03	47,52	3,58
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01
431	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			30,35	29,72	68,91	666,17	0,63	14,08	664,8	4,93	503,21	612,49	112,63	8,22
Обед														
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77
96,2	Гуляш	50/50	15,31	16,7	3,53	225,56	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	21,3	2,38
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	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	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 810			29,11	27,44	110,92	807,41	0,76	52,58	245,2	6,06	97,05	324,35	69,71	5,86
Итого за день			59,46	57,16	179,83	1473,58	1,39	66,66	910	10,99	600,26	936,84	182,34	14,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,4	Биточки мясные с томатным соусом	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
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9	0,22	34,61	43,58	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			18,4	19,2	76,0	551,7	0,5	39,6	106,9	3,3	114,4	273,4	69,3	4,7
Обед														
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82
12,21	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	224,61	0,08	1,69			47,91		17,65	1,09
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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 плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			32,51	29,37	121,69	879,52	0,76	25,03	238,17	3,64	143,69	354,67	216,43	10,31
Итого за день			50,93	48,55	197,7	1431,23	1,23	64,63	345,06	6,91	258,08	628,02	285,77	14,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	12,14	148,65	35,34	0,77
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 625			11,86	10,5	77,95	460,26	0,49	15,88	385,51	2,72	347,94	547,91	77,45	7,18
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	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
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	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
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 810			29,15	21,58	123,59	803,78	0,73	13,34	332,57	6,44	103,10	323,16	81,90	6,94
Итого за день			41,01	32,08	201,54	1264,04	1,22	29,22	718,08	9,16	451,04	871,07	159,35	14,12
Итого за период			492,94	473,56	1931,91	13932,26	29,81	654,02	7944,18	105,35	4014,68	7783,02	2111,97	130,97
Итого за период			49,294	47,356	193,191	1393,226	2,981	65,402	794,418	10,535	401,468	778,302	211,197	13,097