

Согласовано:

Директор
МОБУ ООШ с.Средние Карамалы

Л.Г.Тинякова

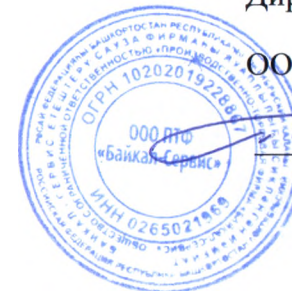


Утверждаю:

Директор

ООО "ПТФ" "Байкал-сервис"

Г.Т.Шафигуллина



**МОБУ ООШ с. Средние Карамалы
муниципального района Ермекеевский район Республики Башкортостан**

**Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет, 12 лет и старше,
из многодетных и малоимущих семей, учащихся с ОВЗ.**

Осенне-зимний период

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование 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	Котлеты 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
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
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 505			19,44	17,25	70,1	511	0,46	1,69	71,42	3,51	55,65	279,87	108,01	5,85
Обед														
17\7	Зеленый горошек отварные	60	1,77	0,12	3,3	22	0,01	6	0,9	1,52	12		12,35	0,41
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
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
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			24,91	16,42	116,03	1223,63	0,76	29,29	584,93	8,40	83,81	271,85	82,92	4,16
Итого за день			44,35	33,67	186,13	1223,63	1,22	30,98	656,35	11,91	139,46	551,72	190,93	10,01

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
38\8	Пельмени отварные с соусом сметанный с томатом	180/30	18,5	19,1	36,2	378					34	78	1	
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
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный 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: 640			21,96	19,61	83,09	590,28	0,12	6,8	6,39	0,66	57,1	113,04	14,04	3,62
Обед														
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
293	Компот из смеси 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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			21,39	25,43	137,51	836,70	0,45	24,40	87,99	4,04	103,75	322,16	102,92	5,61
Итого за день			43,35	45,04	220,6	1426,98	0,57	31,2	94,38	4,7	160,85	435,2	116,96	9,23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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														
ттк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/20	11,37	12,52	15,68	148	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5,07	6,59	16,57	146,05	0,11	0,07	46,3	0,54	107,2	81	9,7	0,83
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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 Завтрак суммарная масса порции: 545			18,84	19,41	69,55	455,05	0,6	21,97	246,3	3,31	130,46	120	34,77	2,88
Обед														
33	Салат "Пестрый"	80	0,8	4	8,3	72	0,01	3,14			20,83		12,23	1,13
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
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	150	9,62	11,75	17,58	190	0,15	22,08	10,2	2,5	19,9	139,98	34,48	2,13
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,06	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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 780			25,29	21,42	114,25	724,01	0,81	36,87	272,10	6,22	102,90	319,51	106,67	8,32
Итого за день			44,13	40,83	183,8	1179,06	1,41	58,84	518,4	9,53	233,36	439,51	141,44	11,2

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

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														
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	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
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
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 Завтрак суммарная масса порции: 500			21,39	20,33	74,29	511,30	0,51	45,08	490,01	5,63	75,20	268,93	74,63	3,68
Обед														
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25	0,02	1,32	800	2,4	14,32	27,74	16,96	0,36
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
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	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	Мороженое пломбир	200	0,16	0,16	18,80	68	0,01	1	2	0,05	1,1	2,6	0,02	
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			23,47	28,26	87,01	686,27	0,5	54,23	1579,3	8,61	118,28	330,77	101,71	6,85
Итого за день			44,86	48,59	161,3	1197,57	1,01	99,31	2069,31	14,24	193,48	599,7	176,34	10,53

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
493,03	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/10	4,86	11,11	26,35	215	0,1	1,01	53,48	0,14	102,15	125,4	29,46	0,65
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84	0,03	0,6			119		14	0,1
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
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 500			11,50	14,10	93,87	531,60	0,27	1,61	53,48	0,74	229,75	151,40	49,06	1,81
Обед														
17,1	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,02	1,03	840,22	1,52	12,42	32,58	17,06	0,33
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 ед.	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
233,23	Филе грудки , припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	140	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	5,61	23,7	1,54
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	143,0	4,82
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
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: 770			35,88	31,75	100,97	714,88	0,70	24,05	1147,34	5,64	104,13	354,29	220,65	9,31
Итого за день			47,38	45,85	194,84	1246,48	0,97	25,66	1200,82	6,38	333,88	505,69	269,71	11,12

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
гтк211,08	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	150/5/30	6,15	4,83	38,8	214,7	0,1	1,5	67,5	1,12	18,95	51,77	11,26	1
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
86,12	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			12,18	7,99	85,48	459,6	0,23	5,57	97,55	1,81	139,25	145,27	28,96	4,65
Обед														
17\3	Свекла отварная порционная	60	1,05	0,07	6	28,9		3			24,4	28	14,3	
65	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,1	5,1	12,4	105	0,04	8		1,98	23,32	87,23	17,18	0,64
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
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: 780			28,36	25,92	99,78	690,08	0,49	16,27	270,10	6,50	198,31	492,18	127,17	5,36
Итого за день			40,54	33,91	185,26	1149,68	0,72	21,84	367,65	8,31	337,56	637,45	156,13	10,01

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53
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
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	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 Завтрак суммарная масса порции: 505			18,29	17,57	70,30	511,93	0,45	6,46	71,03	4,11	60,26	277,02	109,49	5,80
Обед														
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25	0,02	1,32	800	2,4	14,32	27,74	16,96	0,36
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
233,23	Филе грудки, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	140	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	5,61	23,7	1,54
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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			31,75	34,77	123,52	791,93	0,43	6,84	1106,25	6,42	69,35	182,21	88,29	4,58
Итого за день			50,04	52,34	193,82	1303,86	0,88	13,3	1177,28	10,53	129,61	459,23	197,78	10,38

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
тпк 129,16	Суп картофельный с горохом и гречками, с мясом птицы (филе)	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3	0,38	11,96	261,9	2,46	50,09	108,03	47,52	3,55
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
1,2	Хлеб ржано-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 Завтрак		суммарная масса порции: 560	21,93	15,85	75,73	533,4	0,64	13,26	329,02	3,53	175,76	285,73	95,32	6,23
Обед														
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77
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
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
139,06	Картофель тушенный	150	3,35	9,27	24,63	196,26	0,18	30,27	368,63	0,39	30,78	102,17	40,36	1,57
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84	0,03	0,6			119		14	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: 890	23,28	27,86	109,25	780,12	0,88	88,08	937,43	6,01	261,56	347,06	142,74	5,36
Итого за день			45,21	43,71	184,98	1313,52	1,52	101,34	1266,45	9,54	437,32	632,79	238,06	11,59

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
118,12	Рагу овощное с филе куриной грудки	200	17,11	9,43	13,72	216,40	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,4	3,11
38/5	Пастила фруктовая	40	1		23,6	106					8			
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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции:500			23,4	10,1	100,5	595,0	0,4	27,7	672,4	4,7	68,5	265,1	66,2	4,8
Обед														
17\2	Морковь свежая порционная	60	0,72	0,06	3,8	18,48	0,02	1,2	720	1,52	14,25	28,71	19,83	0,36
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
445,37	Котлеты 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
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			24,61	21,82	111,64	740,10	0,50	18,37	966,77	7,28	123,56	317,30	91,90	6,19
Итого за день			47,96	31,94	212,18	1335,1	0,87	46,09	1639,19	11,97	192,09	582,42	158,14	11,01

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	214,4	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
1,2	Хлеб ржано-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 Завтрак суммарная масса порции:530			12,43	13,62	82,05	479,40	0,48	21,23	88,38	1,46	246,56	272,60	63,96	4,47
Обед														
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
65,08	Суп с гречневой крупой	200	2,02	2,45	12,3	79,5	0,09	9,2	161,36	1,03	16,13	56,12	29,71	1,06
97,64	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	11,56	16	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	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
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: 730			22,32	22,59	105,18	685,50	0,64	70,77	417,39	6,98	106,54	340,77	114,00	7,51
Итого за день			34,75	36,21	187,23	1164,9	1,12	92	505,77	8,44	353,1	613,37	177,96	11,98
Итого за период			442,57	412,09	1910,14	12540,78	10,29	520,56	9495,60	95,55	2510,71	5457,08	1823,45	107,06
Итого за период			44,257	41,209	191,014	1254,078	1,029	52,056	949,56	9,555	251,071	545,708	182,345	10,706
Итого калорийность завтрака за период			181,31	155,85	805,00	5178,99	4,13	151,39	2126,00	29,45	1238,52	2178,98	644,48	43,81
Итого калорийность обеда за период			261,26	256,24	1105,14	7361,79	6,16	369,17	7369,60	66,10	1272,19	3278,10	1178,97	63,25

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

Рацион: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
445,36	Котлеты 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
175,12	Каша гречневая вязкая 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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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
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 Завтрак суммарная масса порции: 555			21,28	17,71	80,41	564,08	0,53	2,19	86,57	3,79	60,38	310,19	125,27	6,63
Обед														
17\8	Зеленый горошек отварные	100	2,95	0,2	5,5	36,67	0,02	10	0,9	1,52	20		20,58	0,68
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
80,62	Рыба, тушеная 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
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						
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
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: 930			30,07	18,61	137,16	837,00	0,89	61,64	669,55	9,67	112,84	316,73	103,56	5,35
Итого за день			51,35	36,32	217,57	1401,08	1,42	63,83	756,12	13,46	173,22	626,92	228,83	11,98

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
38\81	Пельмени отв. с соусом сметанный с томатом	200/30	20,3	20,9	39,7	414					37	85	1	
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
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный 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: 660			23,76	21,41	86,59	626,28	0,12	6,8	6,39	0,66	60,1	120,04	14,04	3,62
Обед														
21\1	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	11,1	2,49	1,87	38,53	26,55	19,68	0,96
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7
293	Компот из смеси 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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 890			22,55	27,88	148,02	900,24	0,48	24,90	113,13	6,03	114,68	366,44	113,02	5,95
Итого за день			46,31	49,29	234,61	1526,52	0,6	31,7	119,52	6,69	174,78	486,48	127,06	9,57

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	170	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5,07	6,59	16,57	146,05	0,11	0,07	46,3	0,54	107,2	81	9,7	0,83
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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 Завтрак суммарная масса порции: 565			23,94	23,13	74,18	499,05	0,64	21,97	253,3	3,56	133,89	144,4	38,97	3,22
Обед														
33/1	Салат "Пестрый"	100	1	5	10,4	90	0,01	3,9		1,9	26	40,73	15,29	1,4
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
684/1	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	200	12,82	15,66	23,44	253	0,2	29,44	13,6	3,3	26,5	186,64	45,97	2,84
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
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: 840			27,89	26,23	116,71	779,01	0,83	44,99	275,50	8,77	112,67	400,40	119,82	9,05
			51,83	49,36	190,89	1278,06	1,47	66,96	528,8	12,33	246,56	544,8	158,79	12,27

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
2,11	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
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
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
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 Завтрак		суммарная масса порции: 560	24,00	24,23	81,98	582,53	0,54	66,25	678,98	6,94	103,06	307,68	89,68	4,18
Обед														
516\3	Маринад овощной без томата	100	1,2	8,9	9,8	123	0,04	2,2	1200	2,4	23,87	27,74	28,27	0,6
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
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	3,11
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
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: 840	26	34,69	93,34	778,42	0,55	57,96	2047,04	9,04	133,53	358,28	120,87	7,46
Итого за день			50	58,92	175,32	1360,95	1,09	124,21	2726,02	15,98	236,59	665,96	210,55	11,64

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	245	0,14	1,34	68,3	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84	0,03	0,6			119		14	0,1
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
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 550			13,15	14,36	102,63	561,60	0,31	1,94	68,30	0,82	264,35	192,48	58,87	2,03
Обед														
17\4	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,7	1032	1,52	20,76	32,58	28,43	0,55
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
233,24	Филе грудки, припущенное в томатном соусе	50/50	22,03	23,3	3,25	155,55	0,12	4,8	121	1,07	24,34	172,41	26,3	1,71
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
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: 905			40,87	41,26	117,42	846,00	0,81	29,19	1398,77	6,14	130,28	533,82	239,77	9,93
Итого за день			54,02	55,62	220,05	1407,6	1,12	31,13	1467,07	6,96	394,63	726,3	298,64	11,96

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
тк211,07	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	180/10/30	6,15	4,83	38,8	252	0,1	1,5	67,5	1,12	18,95	51,77	11,26	1
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
86,12	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: 660			12,18	7,99	85,48	496,9	0,23	5,57	97,55	1,81	139,25	145,27	28,96	4,65
Обед														
17\5	Свекла отварная порционная	100	1,75	0,13	10	48,16		5			20,7	46,6	23,3	1,5
65	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,1	5,1	12,4	105	0,04	8		1,98	23,32	87,23	17,18	0,64
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
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: 850			31,55	27,93	112,30	765,16	0,53	18,70	297,72	7,00	199,09	537,58	142,26	7,27
Итого за день			43,73	35,92	197,78	1262,06	0,76	24,27	395,27	8,81	338,34	682,85	171,22	11,92

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57
175,12	Каша гречневая вязкая 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
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
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
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 Завтрак		суммарная масса порции: 555	20,13	18,03	80,60	564,57	0,53	6,96	86,18	4,38	65,00	307,34	126,75	6,59
Обед														
516\3	Маринад овощной без томата	100	1,2	8,9	9,8	123	0,04	2,2	1200	2,4	23,87	27,74	28,27	0,6
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
233,24	Филе грудки, припущенное в томатном соусе	50/50	22,03	23,3	3,25	155,55	0,12	4,8	121	1,07	24,34	172,41	26,3	1,71
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7
293	Компот из смеси 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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 890	35,79	46,06	138,63	922,5	0,48	8,5	1566	7,04	85,21	367,59	108,58	5,15
Итого за день			55,92	64,09	219,23	1487,07	1,01	15,46	1652,18	11,42	150,21	674,93	235,33	11,74

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

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														
тк 129,17	Суп картофельный с горохом и гречками, с мясом птицы (филе)	250/20/30	21,37	15,71	37,19	240	0,39	12,11	261,9	2,46	53,59	108,03	47,52	3,58
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
1,2	Хлеб ржано-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 Завтрак суммарная масса порции: 570			29,85	26,86	81,32	548,1	0,65	13,41	329,02	3,53	179,26	285,73	95,32	6,26
Обед														
21\1	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	11,1	2,49	1,87	38,53	26,55	19,68	0,96
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
80,62	Рыба, тушеная 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
139,07	Картофель тушеный	180	4,02	11,12	29,56	235,51	0,22	36,32	442,36	0,47	36,94	122,6	48,43	0,47
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84	0,03	0,6			119		14	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: 1000			25,63	32,30	118,34	865,36	0,95	128,20	1104,10	8,69	299,73	422,51	163,61	4,68
Итого за день			55,48	59,16	199,66	1413,46	1,6	141,61	1433,12	12,22	478,99	708,24	258,93	10,94

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: Четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
118,13	Рагу овощное с филе куриной грудки	250	21,4	11,78	17,15	270,5	0,18	34	840,52	4,66	56,63	258,27	61,8	3,88
38/5	Пастила фруктовая	40	1		23,6	106					8			
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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак		суммарная масса порции:550	27,6	12,5	104,0	649,1	0,4	34,0	840,5	5,6	79,9	316,8	78,6	5,6
Обед														
17\6	Морковь свежая порционная	100	1,2	0,1	6,3	30,8	0,03	2	1200	2,5	23,75	47,85	33,05	0,6
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
445,36	Котлеты 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
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
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: 905	25,55	22,08	118,06	771,93	0,52	23,53	1497,91	8,71	139,07	349,75	112,51	6,81
Итого за день			53,19	34,55	222,03	1421,03	0,92	57,53	2338,43	14,33	219	666,52	191,11	12,4

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

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														
430,37	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	6	11,6	43	265	0,07	1,28	71,74	0,28	128,7	159	36,28	0,62
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
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 Завтрак суммарная масса порции: 580			13,83	15,26	92,80	530,00	0,48	21,35	95,54	1,48	259,40	288,50	67,58	4,54
Обед														
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
65,11	Суп с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
97,65	Жаркое по-домашнему с говядиной	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
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	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
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: 840			24,93	24,77	115,32	773,85	0,70	96,84	620,69	8,51	138,58	391,01	136,36	8,39
Итого за день			38,76	40,03	208,12	1303,85	1,18	118,19	716,23	9,99	397,98	679,51	203,94	12,93
Итого за период			500,59	483,26	2085,26	13861,68	11,17	674,89	12132,76	112,19	2810,30	6462,51	2084,40	117,35
Итого за период			50,059	48,326	208,526	1386,168	1,117	67,489	1213,276	11,219	281,03	646,251	208,44	11,735
Итого калорийность завтрака за период						5622,21								
Итого калорийность обеда за период						8239,47								