

Согласовано:

Директор
МОБУ ООШ с.Средние Карамалы

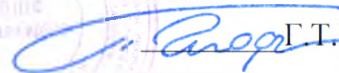
 Л.Г.Тинякова



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 приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период

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	Са	Р	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	511,43	0,46	1,69	71,42	3,51	55,65	279,87	108,01	5,85
Обед														
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: 740	23,14	16,30	112,73	690,20	0,75	23,29	584,03	6,88	71,81	271,85	70,57	3,75
Итого за день			42,58	33,55	182,83	1201,63	1,21	24,98	655,45	10,39	127,46	551,72	178,58	9,60

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					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: 610			21,66	18,71	81,59	575,28	0,12	6,8	6,39	0,66	57,1	113,04	14,04	3,62
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
446,00	Котлеты куриные с томатным соусом	50/40	9,50	12,32	8,00	172,60	0,08	1,69	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
610,03	Рис 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: 750			20,93	22,05	128,28	760,20	0,44	11,33	88,52	3,45	71,12	326,55	86,54	4,93
Итого за день			42,59	40,76	209,87	1335,48	0,56	18,13	94,91	4,11	128,22	439,59	100,58	8,55

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
56,14	Борщ со сметаной, с мясом птицы(филе)	250/10/20	7,25	5,42	11,7	123,3	0,07	20,07	223	1,96	47,04	91,71	43,12	1,43
1,3	Бутерброд с маслом 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	15,52	12,41	70,17	452,35	0,64	40,24	269,3	3,18	165,84	224,71	69,62	3,46
Обед														
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
684	Жаркое по-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
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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: 770	24,42	20,35	103,76	670,90	0,79	44,83	272,10	6,07	110,89	313,01	108,78	7,71
Итого за день			39,94	32,76	173,93	1123,25	1,43	85,07	541,4	9,25	276,73	537,72	178,4	11,17

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
1,25	Огурец соленый порционно	60	0,57	0,1	2,4	12	0,02	15		0,2				2,8
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
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57
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			21,18	17,55	86,98	533,18	0,36	98,97	247,98	4,39	48,22	241,25	62,05	6,53
Обед														
25,23	Салат из свеклы с 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
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,36	4,48	6,72	72,8	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1	
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный 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			25,64	28,51	97,19	724,17	0,29	35,52	176,12	4,86	123,41	214,68	55,15	4,26
Итого за день			46,82	46,06	184,17	1257,35	0,65	134,49	424,1	9,25	171,63	455,93	117,2	10,79

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	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														
195	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	7,3	31,9	213	0,12	0,46	68,3	0,22	117,9	52	31,94	0,87
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
1,2	Хлеб ржано-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 ШК суммарная масса порции: 555			14,33	10,96	81,98	478,90	0,38	10,53	92,10	1,42	248,90	181,50	63,24	4,82
Обед														
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	1,6	4,08	10,96	86,4	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47
506,26	Тефтели из 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
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: 715			24,16	22,77	100,61	702,74	0,67	21,94	247,81	5,98	114,02	443,70	206,14	9,54
Итого за день			38,49	33,73	182,59	1181,64	1,05	32,47	339,91	7,4	362,92	625,2	269,38	14,36

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
211,56	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
293	Компот из смеси 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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 590			13,27	13,14	102,68	582,51	0,21	4,11	92,03	1,52	194,59	173,31	28,63	4,51
Обед														
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,68	4	11,1	88,8	0,09	13,44	173,1	1,59	25,42	63,48	21,76	0,82
445,37	Котлеты мясные с 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
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
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57
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			20,74	23,13	115,70	730,78	0,44	95,13	258,62	5,04	91,94	311,34	84,13	5,25
Итого за день			34,01	36,27	218,38	1313,29	0,65	99,24	350,65	6,56	286,53	484,65	112,76	9,76

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
80,55	Рыба, тушеная 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	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
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 515			19,58	12,60	69,43	468,96	0,50	4,79	424,92	4,59	64,12	327,71	133,35	5,18
Обед														
ттк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(Филе)	250/20	7,77	4,65	12,59	124,1	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15
206/1	Плов с изюмом	180	4,14	16,11	46,44	348,3	0,05	1,6	37,35	0,29	18,43	81,24	36,11	0,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 720			17,51	21,46	104,81	682,30	0,38	3,40	237,35	3,66	49,99	146,24	66,78	3,88
Итого за день			37,09	34,06	174,24	1151,26	0,88	8,19	662,27	8,25	114,11	473,95	200,13	9,06

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
тк 129,16	Суп гороховый с 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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
1,2	Хлеб ржано-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			18,33	12,55	85,53	530,4	0,9	32,06	306,9	3,52	67,19	169,53	64,32	5,22
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
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
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
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
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: 720			23,56	29,93	84,52	682,98	0,54	59,26	202,89	7,93	212,61	420,00	123,85	7,13
Итого за день			41,89	42,48	170,05	1213,38	1,44	91,32	509,79	11,45	279,8	589,53	188,17	12,35

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мg	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
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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 510			18,0	16,8	79,3	541,0	0,3	3,7	70,1	4,2	55,4	179,5	31,3	3,4
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,36	4	9,28	77,6	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
80,55	Рыба, тушенная с 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
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
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
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: 720			25,31	17,87	106,76	676,69	0,70	21,89	601,61	6,49	108,23	473,38	223,18	9,21
Итого за день			43,34	34,71	186,05	1217,68	0,98	25,55	671,75	10,73	163,67	652,92	254,44	12,58

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
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
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
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 суммарная масса порции: 500			8,90	12,00	91,07	494,60	0,27	11,01	53,48	0,94	126,75	162,40	44,06	3,91
Обед														
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77
65,08	Суп с гречневой 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
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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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
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			24,13	23,40	107,78	682,68	0,78	44,37	409,34	5,37	86,07	303,87	105,94	5,24
Итого за день			33,03	35,4	198,85	1177,28	1,05	55,38	462,82	6,31	212,82	466,27	150	9,15
Итого за период			399,78	369,78	1880,96	12172,24	9,90	574,82	4713,05	83,70	2123,89	5277,48	1749,64	107,37
Итого за период			39,978	36,978	188,096	1217,224	0,99	57,482	471,305	8,37	212,389	527,748	174,964	10,737
Итого калорийность завтрака за период			170,24	144,01	818,82	5168,60	4,12	213,86	1634,66	27,97	1083,80	2052,86	618,58	46,47
Итого калорийность обеда за период			229,54	225,77	1062,14	7003,64	5,78	360,96	3078,39	55,73	1040,09	3224,62	1131,06	60,90

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

Рацион: I 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														
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														
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, 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
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						
420,02	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: 820			26,32	18,31	126,16	774,33	0,84	51,64	668,65	8,00	90,84	310,23	81,58	4,42
Итого за день			47,60	36,02	206,57	1338,41	1,37	53,83	755,22	11,79	151,22	620,42	206,85	11,05

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	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: 630			23,46	20,51	85,09	611,28	0,12	6,8	6,39	0,66	59,1	120,04	14,04	3,62
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
446,10	Котлеты куриные с томатным соусом	50/50	9,60	12,78	8,63	179,93	0,08	1,7	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
611,02	Рис 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
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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			22,59	23,95	142,20	835,53	0,49	11,34	96,17	3,66	75,47	349,31	93,26	5,29
Итого за день			46,05	44,46	227,29	1446,81	0,61	18,14	102,56	4,32	134,57	469,35	107,3	8,91

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
56,15	Борщ со сметаной, с мясом птицы(филе)	250/10/30	10,02	6,3	10,31	136,45	0,07	20,16	223,7	1,96	47,04	91,71	43,12	1,43
1,28	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\10	5,11	10,21	16,63	179,1	0,11	0,07	68,8	0,59	108,4	82,5	9,7	0,84
305,11	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: 580			18,33	16,91	68,84	498,55	0,64	40,33	292,5	3,23	167,04	226,21	69,62	3,47
Обед														
21\1	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	11,1	2,49	1,87	38,53	26,55	19,68	0,96
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
684/1	Жаркое по-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
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			28,72	25,36	116,42	773,90	0,89	52,19	277,99	8,91	128,10	399,22	128,41	8,91
			47,05	42,27	185,26	1272,45	1,53	92,52	570,49	12,14	295,14	625,43	198,03	12,38

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

№ 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														
1,26	Огурец соленый порционно	100	0,95	0,2	4	20	0,02	25		0,2				2,8
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
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57
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			23,25	19,50	91,60	571,00	0,37	109,40	275,60	4,74	50,70	261,55	66,74	6,69
Обед														
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	85	1	
294,01	Компот из свежих 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
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: 830			29,33	34,88	112,26	854,99	0,34	40,51	177,11	6,52	147,35	249,71	67,61	5,22
Итого за день			52,58	54,38	203,86	1425,99	0,71	149,91	452,71	11,26	198,05	511,26	134,35	11,91

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых 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														
195/1	Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9,1	10,1	44,66	296	0,17	0,64	75,9	0,24	163,75	57,7	44,35	0,96
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
1,1	Хлеб пшеничный 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 ШК суммарная масса порции: 627			16,93	13,76	97,44	573,90	0,41	10,71	99,70	1,38	292,05	167,70	67,25	4,76
Обед														
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	1,88	4,22	13,54	99	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82
506,25	Тефтели из 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
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: 800			26,35	24,22	111,88	769,47	0,75	26,30	298,95	6,42	123,72	457,01	213,53	9,93
Итого за день			43,28	37,98	209,32	1343,37	1,16	37,01	398,65	7,8	415,77	624,71	280,78	14,69

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
211,5	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
293	Компот из смеси 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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 630			15,62	16,31	110,89	653,57	0,23	4,14	113,7	1,74	238,55	208,21	32,75	4,74
Обед														
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01
445,36	Котлеты мясные с 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
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
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57
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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 810			22,82	25,88	133,82	832,53	0,51	98,98	321,87	5,72	101,31	349,92	96,90	5,83
Итого за день			38,44	42,19	244,71	1486,1	0,74	103,12	435,57	7,46	339,86	558,13	129,65	10,57

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
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
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			21,55	13,60	73,92	503,92	0,53	32,84	469,69	4,99	78,59	366,62	152,72	5,75
Обед														
ттк 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
206	Плов с изюмом	250	5,8	22,4	64,5	483	0,07	2,27	37,35	0,29	25,6	81,24	50,17	1,11
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный 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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			27,07	39,24	125,99	862,9	0,4	4,07	244,35	3,74	57,69	157,64	80,84	4,23
Итого за день			48,62	52,84	199,91	1366,82	0,93	36,91	714,04	8,73	136,28	524,26	233,56	9,98

Основное (организованное меню) и пищевая ценность 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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
1,2	Хлеб ржано-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			26,25	23,56	91,12	545,1	0,91	32,21	306,9	3,52	70,69	169,53	64,32	5,25
Обед														
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	213,1	1,93	31,82	50,38	19,09	0,7
97,65	Жаркое по-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
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
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			25,51	33,54	92,35	770,93	0,57	43,30	251,32	10,14	233,42	471,20	141,86	8,20
Итого за день			51,76	57,1	183,47	1316,03	1,48	75,51	558,22	13,66	304,11	640,73	206,18	13,45

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	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
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 Завтрак суммарная масса порции:550			20,5	17,3	93,6	610,5	0,4	4,2	85,1	4,8	65,0	220,0	44,7	4,3
Обед														
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	1,7	5	11,6	97	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13
80,62	Рыба, 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
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	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: 825			29,29	20,92	122,06	780,54	0,82	53,93	693,78	7,40	139,11	515,67	236,88	9,81
Итого за день			49,82	38,17	215,67	1391,07	1,23	58,09	778,92	12,21	204,12	735,68	281,58	14,12

Основное (организованное меню) и пищевая ценность 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	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
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
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 суммарная масса порции: 550			10,55	12,26	99,83	524,60	0,31	11,34	68,30	1,02	161,35	203,48	53,87	4,13
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
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
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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	120	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			27,43	26,96	120,67	804,38	0,86	47,10	479,79	8,02	103,19	377,75	126,20	6,16
Итого за день			37,98	39,22	220,5	1328,98	1,17	58,44	548,09	9,04	264,54	581,23	180,07	10,29
Итого за период			463,18	444,63	2096,56	13716,03	10,93	683,48	5314,47	98,41	2443,66	5891,20	1958,35	117,35
Итого за период			46,318	44,463	209,656	1371,603	1,093	68,348	531,447	9,841	244,366	589,12	195,835	11,735
Итого калорийность завтрака за период						5656,53								
						8059,50								