

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа интернат
среднего (полного) общего образования с.Новокабаново»

«01» сентября 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«01» сентября 2024г



Примерное меню

**для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
с круглосуточным пребыванием детей
Краснокамский район
Осенне-зимний период
11-18 лет**

Рацион: Кр Инт Н-Кабиново 01.09.2024г 11-18лет День: вторник Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Неделя: 1 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			4	8	33	233	0,08	0,59	49		65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33		

Обед																
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
275,06	Чахобили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15
481,03	Греча отварная распяпаната	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед		33	27	116	922	0,55	22,47	61,3			77,73	445,93	182,8	8,4	57,93	190,5

Полдник																
71,03	Шанежка наливная	60	5	9	30	219	0,07	0,04	23		12,99	43,79	7,3	0,55	6,19	17,48
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
Итого за Полдник			5	9	40	259	0,07	0,04	23		13,28	43,8	7,32	0,58	6,25	17,48

Ужин																
73,03	Эрлазы школьные с соусом томатным	60/30	9	12	10	188	0,06	2,01	16,82		15,03	101,44	15,11	1,57	13,69	23,76
280,03	Картофель запеченный	210	6	22	50	423	0,36	60,76			35,53	177,67	70,18	2,77	1,22	56
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1				17,4	78	25,2	2,16	18,54	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Ужин			23	35	120	887	0,58	62,77	16,82		77,46	391,92	123,71	7,33	45,03	81,04

Вечерний ужин																
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18
Итого за Вечерний ужин																
			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18

Итого за день													
71	85	321	2435	1,34	87,27	190,12		474,46	1149,95	361,33	17,41	123,7	312,35

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реж.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2	завтрак																	
200	Яйца вареные	50	6	6		79	0,04		125		27,5	96	6	1,25				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			10	7	33	246	0,12	0,59	134		90,97	171,3	26,5	2,12	12,47	5,33		

Обед																		
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0,15	26,19	7,68		54	233,93	45,73	3,72	0,5	127,53		
48,11	Плов из отварной говядины	301/70	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	59		2,8			3,22	1,54	0,04	0,06	0,11			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед			39	31	120	924	0,4	30,52	7,68		96,78	525,97	127,47	8,39	41,17	134,11		

Полдник																		
89	Булочка молочная	60	6	3	34	184	0,09	0,31	4,8		31,09	64,97	11,34	0,63				
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
Итого за Полдник			6	3	46	312	0,09	16,51	4,8		31,41	64,97	11,34	0,66	0,06			

Ужин																		
58,47	Голубцы пельмешки с соусом томатным	60/40	6	8	7	120	0,04	17,78	2,88		23,13	64,58	14,44	0,93	6,44	18,74		
33,23	Макаронные изделия отварные	210	8	5	49	278	0,12		25,2		30,25	65,85	12,11	1,25	18,45	159,05		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1				17,4	78	26,2	2,16	18,54			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин			22	14	116	674	0,32	17,78	28,08		80,28	243,24	64,97	5,17	55,01	189,07		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день			83	61	327	2290	0,99	66,8	214,56		539,56	1195,48	257,28	16,55	110,73	346,51		
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------	--	--

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет День: четверг Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
1	Сыр (попидим)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			7	4	33	203	0,08	0,66	35		151,47	125,3	23	0,97	12,47	5,33		

Обед																				
15,7	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93				
251,26	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0,09	6,03	24		22,58	120,8	22,53	1,24	10,7	67,66				
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	239	0,1		21,6		25,93	56,43	10,56	1,07	15,31	144,9				
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8				
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
Итого за Обед			33	28	130	903	0,45	43	53,1		105,42	332,21	91,36	5,98	57,52	314,29				

Полдник																				
254,02	Блины (дрожжевые) со спущенным молоком	100/20	9	8	52	320	0,13	1,23	24,2		159,94	158,72	26,08	0,75						
45,04	Какао с молоком спущенным	180	3	3	19	123	0,02	0,34	14,36		109,6	98,48	26,93	0,86	5,58					
Итого за Полдник			12	11	71	443	0,15	1,57	38,56		269,54	257,2	53,01	1,61	5,58					

Ужин																				
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	8	11	146	0,06	1,1			26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81				
36,1	Рис отварной	210	5	8	56	317	0,06		39,2		16,13	117,92	38,26	0,84		84				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,02	0,03	0,06						
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1				17,4	78	25,2	2,16	18,54					
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28				
Итого за Ужин			22	17	127	739	0,28	1,1	39,2		69,71	348,8	94,45	4,33	51,75	118,09				

Вечерний ужин																				
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18				
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18				

Итого за день			80	66	373	2422	1,02	47,73	205,86		836,26	1253,51	289,82	13,1	129,34	455,71				
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	---------	--------	------	--------	--------	--	--	--	--

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
383	Яйца вареные	50	6	6		79	0,04		125		27,5	96	6	1,25	15,35	10		
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36					0,27			0,03				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за 2 завтрак																		
			9	6	31	219	0,1		125		36,97	130,8	19,2	2,08	26,92	11,28		

Обед																		
76	Салат из моркови	100	1	10	9	133	0,05	4,4			23,85	48,6	33,44	0,63	0,11			
16,9	Ци "Новгородские" на курином брюльоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0,06	29,54	7,5		38,7	44,71	20,75	0,73	5,34	29,98		
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	17	16	45	389	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	16,98	114,3		
47	Инстантный витаминизированный напиток (мисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед																		
			31	32	122	979	0,62	51,09	38,86		115,08	466,5	247,25	8,93	46,97	144,28		

Полдник																		
121,11	Фондиторское изделие	50	4	5	37	209	0,04		5		14,5	45	10	1,05				
43,04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08				
Итого за Полдник																		
			5	7	49	279	0,06	0,65	15		74,8	90	17	1,13				

Ужин																		
3,19	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	8	7	41	258	0,17	1,3	36,8		158,47	251,1	37,3	0,97	19,6	9		
48,17	Сосиски запеченные в тесте	40/50	10	12	32	281	0,08		7,5		111,97	48,29	7,96	0,65	7,07	20,6		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	~0,03	0,06			
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	60	5	2	29	141	0,1				13,8	52,2	19,8	1,2				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин																		
			26	21	134	824	0,41	1,3	44,3		293,74	386,4	78,28	3,65	38,25	30,88		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день																		
			77	72	348	2435	1,25	54,44	263,16		760,71	1263,7	389,73	16	114,16	204,44		

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет День: вторник Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Неделя: 2 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8			11,52	1,28
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95		4,05	
Итого за 2 завтрак																		
			7	4	33	203	0,08	0,66	35		151,47	125,3	23	0,97	12,47		5,33	

Обед																		
19,54	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	300	5	7	19	162	0,06	1,8	15		23,51	47,2	11,34	0,7	11,4		145,26	
167,01	Гречки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63				
12,78	Плов из птицы	300/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61		2,51	
68,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19			
77,01	Витаминизированный (витамины С) хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36		1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84		1,76	
Итого за Обед																		
			26	25	153	963	0,41	22,67	31,32		92,31	376,69	114,58	5,96	46,4		150,81	

Полдник																		
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72		17,52	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
Итого за Полдник																		
			5	8	46	277	0,07	0,15	14,32		17,63	49,29	8,23	0,61	6,78		17,52	

Ужин																		
241,04	Свекла отварная	60	1	-	6	27	0,01	6,4			23,68	27,52	14,08	0,9				
54,3	Азу	25/215	10	13	19	233	0,16	22,41			20,72	145,36	36,35	2,22				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1				17,4	78	25,2	2,16	18,54			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52		1,28	
Итого за Ужин																		
			19	14	85	536	0,33	28,81			71,3	285,69	88,85	6,11	30,12		1,28	

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02		18	
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02		18	

Итого за день																		
			63	57	329	2113	0,95	53,69	120,64		572,83	1026,97	262,66	13,86	97,79		192,94	

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: среда

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реç.	Применение пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
2 завтрак																				
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66					2,4	3		0,02						
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28				
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		64,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05				
Итого за 2 завтрак			4	8	33	233	0,08	0,59	49		65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33				

Обед																
12,96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0,15	23,49	7,69		70,9	265,35	59,55	4,86	1,12	127,24
16,7	Гречка из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47		
446,08	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	21	296	0,19	25,61	0,05		35,63	208,29	45,27	3,22	11,74	112,95
396	Лимонный чайный напиток	200			14	55		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			45	32	116	937	0,54	52,1	7,74		139,48	595,58	148,41	11,17	41,17	243,23

Полдник																	
254,02	Блины (дрожжевые) со стученым		100/20		9	8	52	320	0,13	1,23	24,2		159,94	158,72	26,08	0,75	
	Молоком																
45	Какао с молоком		200		4	4	20	129	0,04	1,3	20		124,29	109,65	26,75	0,81	2,52
Итого за Полдник					13	12	72	449	0,17	2,53	44,2		284,23	268,37	52,83	1,56	2,52
																	9

Ужин																
96,08	Пудинг рыбный запеченный	100	13	10	10	184	0,11	0,77	57,27		75,36	201,2	42,28	0,94	27,75	13,64
33,23	Макаронные изделия отварные	210	8	5	49	278	0,12		25,2		30,25	65,85	12,11	1,25	13,45	169,05
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1				17,4	78	25,2	2,16	18,54	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Ужин			29	16	119	738	0,39	0,77	82,47		132,51	379,86	92,81	5,18	76,32	183,97

Вечерний ужин																
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18
Итого за Вечерний ужин																
			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18

Итого за день													
97	74	352	2491	1,24	57,39	223,41		862,21	1512,11	341,55	19,01	134,5	459,53

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет
День: пятница
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
2 завтрак																					
	Сыр (попийими)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28					
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05					
Итого за 2 завтрак			7	4	33	203	0,08	0,66	36		151,47	125,3	23	0,97	12,47	5,33					

Обед																
26,22	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
280,06	Картофель запеченный	180	5	19	42	392	0,31	52,08			30,46	152,29	60,16	2,38	1,04	48
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			27	34	137	968	0,76	89,42	11,08		120,67	543,08	210,13	9,06	55,93	173,2

Полдник																
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
Итого за полдник			5	3	50	240	0,07	0,06	7,85		5,95	41,74	7,68	0,76	6,88	24,63

Ужин																
76,03	Сосиски отварные	40	4	10		104	0,08				14	63,6	8	0,72		
27,03	Соус томатный	40	2	3		28	0,01	1,08	4		2,21	3,97	1,61	0,09	0,42	16
72,1	Пюре из бобовых	220	22	7	53	36,2	0,87		26,4		132,73	355,66	114,97	7,35	4,39	88
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1				17,4	78	25,2	2,16	18,54	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за ужин			34	20	116	770	1,12	1,08	30,4		175,84	536,04	163	11,15	34,93	105,28

Вечерний ужин																
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18

Итого за день																					
			79	67	348	2315	2,09	92,62	124,33		693,95	1436,16	431,81	22,15	112,23	326,44					

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примен. пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
81	Масло сливочное (порции)	10			7		66			40							2,4	3
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40			3		104										9,2	34,8
80.02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180					36				0,27						0,03	0,05
Итого за 2 завтрак																		
			3		7	31	206	0,06		40							11,87	37,8

Обед																		
15.37	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	17		238	0,15	17,33	7,55		40,91	215,94	42,55	3,3	2,22		106,18
34.09	Курочка тушеная	100	13	12	3		173	0,07	1,52	27,2		12,96	113,79	13,96	0,97	11,26		36,09
38.02	Рис отварной	180	5	7	48		271	0,05		33,6		13,32	101,07	32,8	0,72			72
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12		128		16,2			0,32			0,03	0,06		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18		88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36		1,28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30		143	0,09				12,85	47,85	18,15	1,1	15,84		1,76
Итого за Обед																		
			41	31	128		1041	0,43	35,05	68,45		92,26	530,65	124,26	7,56	41,74		217,31

Полдник																		
12.11	Кондитерское изделие	50	4	5	37		209	0,04		5		14,5	45	10	1,05			
43.04	Чай с молоком	200	1	2	12		70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08			
Итого за полдник																		
			5	7	49		279	0,06	0,65	15		74,8	90	17	1,13			

Ужин																		
43.17	Сосиски запеченные в тесте	40/50	10	12	32		281	0,08		7,5		111,97	48,23	7,96	0,65	7,07		20,6
209.04	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	210	10	8	35		251	0,27	1,33	37,3		134,51	249,56	119,35	3,63	9,4		11,9
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10		40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77.11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28		132	0,1				17,4	78	25,2	2,16	18,54		
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22		104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52		1,28
Итого за ужин																		
			28	21	127		808	0,51	1,33	44,8		273,38	411,06	165,73	7,27	46,59		33,78

Вечерний ужин																		
86.02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12		134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02		18
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12		134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02		18

Итого за день																		
			83	72	347		2468	1,12	38,43	208,25		692,43	1259,51	348,19	17,02	101,92		270,37

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: вторник

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реж.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
2 завтрак																		
383	Мясо варенье	50	6	6	6	79	0,04			125		27,5	96	6	1,25	15,35	10	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9			54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05	
Итого за 2 завтрак																		
			10	7	33	246	0,12	0,59	134			90,97	171,3	25,5	2,12	27,82	15,33	

Обед																		
19,42	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	300	25	14	18	302	0,11	2,66	15,23			39,18	258,95	35,28	4,12	5,13	153,24	
58,46	Куреш (прежия с мясом)	25/190	18	18	50	433	0,4	0,33				22,06	336,8	183,95	6,95	22,27	7,32	
69,27	Комлот из мяса	200			24	100	0,03	16,2				16,33	29,8	8,4	0,53	0,19		
75,18	Витаминизированный (витамины С)																	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
Итого за Обед																		
			50	33	139	1056	0,68	19,19	15,23			97,12	695,5	255,68	13,4	52,07	160,56	

Полдник																		
160,07	Варушка с повидлом	60	4	3	40	201	0,06	0,12	6,94			6,64	35,7	7,29	0,79	0,75	0,24	
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36						0,27			0,03	0,05		
Итого за Полдник																		
			4	3	49	237	0,06	0,12	6,94			6,91	35,7	7,29	0,82	0,8	0,24	

Ужин																		
241,04	Овечья отварная	60	1		6	27	0,01	6,4				23,68	27,52	14,08	0,9			
56,52	Запеканка картофельная с мясом и маслом	245/5	14	26	48	480	0,36	55,15	35,65			40,1	247,26	73,22	5,64	11,44	2,99	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1					17,4	78	25,2	2,16	18,54		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Ужин																		
			23	27	114	783	0,53	61,55	35,65			90,68	387,59	125,72	7,53	41,56	4,27	

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18	
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18	

Итого за день																		
			93	76	347	2456	1,45	82,85	231,82			525,8	1480,09	442,19	24,08	124,27	198,4	

Рацион: кр Инт Н.Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1	Сыр (популярный)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак		7	4	33	203	0,08	0,66	35			151,47	125,3	23	0,97	12,47	5,33		

Обед																		
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51		
16,7	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5		35,4	56,13	22,43	0,86	0,42	101,1		
40,08	Биточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/40	9	7	11	149	0,06	1,37	4		27,41	119,27	18,17	0,53	21,74	36,81		
33,05	Макароны изделия отварные	180	7	5	42	239	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед		26	25	134	877	0,44	65,82	33,1			145,65	355,12	99,87	6,27	66,54	288,16		

Полдник																		
254,02	Блины (дрожжевые) со спущенным молоком	100/20	9	8	52	320	0,13	1,23	24,2		159,94	158,72	26,08	0,75				
45,04	Наваро с молоком спущенным	180	3	3	19	123	0,02	0,34	14,36		109,6	98,48	26,93	0,86	5,58			
Итого за Полдник		12	11	71	443	0,15	1,57	38,56			269,54	257,2	53,01	1,61	5,58			

Ужин																		
194,13	Котлеты из птицы в панировке запеченные с соусом томатным	60/40	11	14	12	224	0,08	2,11	30,31		15,41	101,1	16,1	1,11	11,95	41,07		
11,01	Капша расфасованная из перловки с маслом	210	7	4	47	248	0,08		16,8		29,89	227,51	28,1	1,28	26,35	25,2		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1				17,4	78	25,2	2,16	18,54			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин		26	19	119	748	0,32	2,11	47,11			72,2	441,42	82,62	5,38	68,42	67,35		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин		6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за День	77	65	369	2405	1,05	71,56	193,77		878,98	1369,04	286,5	14,44	155,03	379,04
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	---------	-------	-------	--------	--------

Рацион: Кр Инт Н-Капаново 01.09.2024г 11-18лет

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40		3		104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			4	8	33	233	0,08	0,59	49		65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33		

Обед																		
12,98	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	16	236	0,12	28,44	7,66		64,45	214,23	47,4	3,81	0,86	107		
327,09	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	16	18	20	306	0,17	18,97	0,05		27,86	204,4	44,16	3,06	12,44	38,69		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,96	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед																		
			45	33	133	1003	0,5	47,47	15,56		117,81	534,32	127,29	9,33	44,66	170,32		

Полдник																		
122,03	Пюре из картофеля	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
Итого за Полдник																		
			5	8	46	277	0,07	0,15	14,32		17,63	49,29	8,23	0,61	6,78	17,52		

Ужин																		
241,05	Морковь отварная	60	1		4	22	0,04	3,2			17,28	35,2	24,32	0,45				
98,46	Рыб из овощей в томатном соусе с мясом	25/215	11	18	23	297	0,19	45,59	20,62		56,82	169,03	55,46	2,14	7,37	4,14		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1				17,4	78	25,2	2,16	18,54			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин																		
			20	19	87	595	0,39	48,79	20,62		103	317,04	118,2	5,58	37,49	5,42		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день																		
			80	74	311	2242	1,1	98,4	139,5		544,43	1168,95	301,22	16,62	103,42	216,59		

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: пятница

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
393	Яйца варенные	50	6	6		79	0,04		125		27,5	96	6	1,25	15,35	10		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			10	7	33	246	0,12	0,59	134		90,97	171,3	23,5	2,12	27,82	15,33		

Обед																	
19,63	Суп кулиама по-деревенски на квашеном бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08			21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34
399,02	Тедтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5			30,11	160,25	37,42	0,94	25,31	13,01
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34				30,01	118,67	48,24	1,83	0,85	0,15
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			28	36	122	938	0,55	61,69	45,58			112,8	428,65	135,62	6,9	62,29	137,34

Полдник																	
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89			10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36						0,27			0,03	0,05	
Итого за Полдник			5	8	46	276	0,06	0,07	9,89			10,68	42,36	6,9	0,59	6,44	15,21

Ужин																	
105,12	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным 155г	60			1	8	0,01	3				13,8	14,4	8,4	0,36		1,8
58,29	Солдатская каша (Гречка с мясом)	25/215	20	19	57	481	0,45	0,38				24,6	373,26	207,24	7,75	24,13	7,98
60,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1					17,4	78	25,2	2,16	18,54	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Ужин			28	20	118	765	0,62	3,38				65,3	500,47	254,06	11,1	54,25	11,06

Вечерний ужин																	
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18

Итого за день			77	77	331	2359	1,41	67,13	229,47			519,87	1332,78	450,08	20,92	162,82	196,94
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет День: понедельник Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА Недель: 4 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блока	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
2 завтрак																		
1	Сыр (порционы)	10	3	3	3	36		0,07	26			88	50	3,5	0,1			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36						0,27			0,03	0,05		
Итого за 2 завтрак																		
			6	3	31	176	0,06	0,07	26			97,47	84,8	16,7	0,93	11,57	1,28	

Обед																		
16,77	Щи "Новгородские"	300/5	8	6	11	128	0,07	35,45	7,5			45,43	53,02	24,82	0,87	6,4	34,28	
167,01	Гречки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63			
455,07	Рагу из мяса птицы	301/70	13	15	23	306	0,21	25,76	16,32			35,96	160,91	46,47	2,02	10,01	94,52	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2				0,32			0,03	0,06		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
Итого за Обед																		
			30	22	114	857	0,47	77,41	23,82			108,41	315,29	109,74	5,25	40,95	128,8	

Полдник																		
121,11	Кондитарское изделие	50	4	5	37	209	0,04		5			14,5	45	10	1,05			
43,04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10			60,3	45	7	0,08			
Итого за полдник																		
			5	7	49	279	0,06	0,65	15			74,8	90	17	1,13			

Ужин																		
48,17	Сосиски, запеченные в тесте	40/60	10	12	32	281	0,08		7,5			111,97	48,29	7,96	0,65	7,07	20,6	
3,19	Каша вязкая молочная из янвевой крупы с маслом сливочным	210	8	7	41	258	0,17	1,3	36,8			158,47	251,1	37,3	0,97	19,6	9	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1					17,4	78	25,2	2,16	18,54		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Ужин																		
			26	20	133	815	0,41	1,3	44,3			297,34	412,2	83,68	4,61	56,79	30,88	

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	130	28	0,21	2,02	18	
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	130	28	0,21	2,02	18	

Итого за День																		
			73	58	339	2261	1,06	80,83	149,12			818,14	1092,29	285,12	12,13	111,33	178,96	

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Премем пици, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	
2 завтрак																		
Б1	Масло сливочное (порошковое)	10		7		66			40			2,4	3		0,02			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9			54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05	
Итого за 2 завтрак																		
			4	8	33	233	0,08	0,59	49			65,67	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33	

Обед																		
19,54	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	300	5	7	19	162	0,06	1,8	15			23,51	47,2	11,34	0,7	11,4	145,26	
12,78	Греч из пшцы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32			20,37	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51	
69,27	Компот из яблок	200			24	100	0,03	16,2				16,33	26,8	8,4	0,63	0,19		
77,01	Витаминизированный (витамины С) Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед																		
			24	25	138	889	0,36	22,67	31,32			85,06	349,28	104,18	5,33	46,4	150,81	

Полдник																		
254,02	Блины (дрожжевые) со сметанным молоком	100/20	9	8	52	320	0,13	1,23	24,2			159,94	158,72	26,08	0,75			
45,04	Какао с молоком сметанным	180	3	3	19	123	0,02	0,34	14,36			109,6	98,48	26,93	0,86	5,68		
Итого за Полдник																		
			12	11	71	443	0,15	1,57	38,56			269,54	297,2	53,01	1,61	5,56		

Ужин																		
30,16	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/50/200	16	12	50	373	0,41	56,76	60,8			57,3	318,33	98,51	3,15	23,73	0,02	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1					17,4	78	25,2	2,16	18,54		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Ужин																		
			24	13	110	649	0,57	56,76	60,8			84,2	431,14	136,93	6,14	53,85	1,3	

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18	
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18	

Итого за день																		
			70	63	364	2348	1,22	81,99	219,68			744,79	1305,92	341,62	14,18	120,32	175,44	

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прим. пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	
1	Сыр (попудим)	10	3	3	3	36		0,07	26			88	50	3,5	0,1			
2	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
43.02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9			54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05	
Итого за 2 завтрак			7	4	33	203	0,08	0,66	35			151,47	125,3	23	0,97	12,47	5,33	

Обед																		
262.28	Суп Любительский на курином бульоне	300	11	9	33	257	0,24	17,46				33,65	153,25	86,16	3,01	10,46	121,61	
167.02	Печенки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03					3,62	13,7	5,2	0,32			
29.02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,06	2,59	11,08			31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02	
447.04	ТК Картофель тушеный	190	4	15	29	270	0,22	36,34				30,01	118,67	48,24	1,83	0,86	0,15	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	98		2,8				3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
Итого за Обед			33	33	135	971	0,71	59,19	11,08			121,11	519,94	208,11	7,65	58,64	141,78	

Полдник																		
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3			2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2				0,32			0,03	0,06		
Итого за Полдник			5	10	50	385	0,07	16,2	3			2,72	38,04	6,79	0,59	6,49	16,24	

Ужин																		
58.47	Голубцы ленивые с соусом томатным	60/40	6	8	7	120	0,04	17,78	2,88			23,13	64,58	14,44	0,93	6,44	18,74	
33.23	Макаронные изделия отварные	210	8	5	49	279	0,12		25,2			30,25	65,85	12,11	1,25	18,45	169,05	
60.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77.11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1					17,4	78	26,2	2,16	18,54		
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Ужин			22	14	116	674	0,32	17,78	28,08			80,28	243,24	64,97	5,17	55,01	189,07	

Вечерний ужин																		
86.02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18	
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18	

Итого за день			73	67	346	2367	1,24	95,23	117,16			595,7	1116,52	330,87	14,59	134,63	370,42	
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	-------	---------	--------	-------	--------	--------	--

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 11-18лет

День: пятница

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ ре- ц.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
81	Масло сливочное (порция)	10		7		66					2,4	3		0,02				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			4	8	33	233	0,08	0,59	49		65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33		

Обед																		
13.48	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	300	22	12	24		296	0.32	14.61	0.17		64.12	287.7	65.39	4.98	1.24	125.94	
87.39	Макароник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36		355	0.12	1.74	38.36		22.19	126.26	18.11	1.14	22.49	4.16	
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16		67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92	0.19	0.8	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18		88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28	
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30		143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76	
Итого за Обед			43	30	124		949	0.61	36.55	38.53		117.32	518.21	122.05	9.58	52.12	133.94	

Полдник																		
168.01	Салата обыкновенная	60	5	8	36		235	0.08				7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88
80.02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9		36					0.27		0.27		0.03	0.05	28.22
Итого за Полдник			5	8	45		271	0.08				7.15		3.85	41.37	7.41	0.63	6.93

Ужин																		
73.12	Зразы школьные с соусом томатным	60/40	9	13	11		195	0.06	2.51	22.38		17.25	99.47	15.24	1.46	13.49	39.87	
38.17	Карпуста тушеная	210	5	9	22		191	0.09	111.89			126.78	89.26	44.87	1.77	1.47	75.26	
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10		40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06		
77.11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28		132	0.1				17.4	78	25.2	2.16	18.54		
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22		104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28	
Итого за Ужин			22	23	93		662	0.31	114.4	22.38		170.93	301.54	98.53	6.22	45.08	116.41	

Вечерний ужин																		
86.02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12		134	0.06	1.4	40		240.12	190	28	0.21	2.02	18	
Итого за Вечерний ужин			6	6	12		134	0.06	1.4	40		240.12	190	28	0.21	2.02	18	

Итого за день																		
Итого за период			80	75	307		2249	1.14	152.94	157.06		589.09	1128.42	275.49	17.53	118.62	301.9	
Итого за период			1339	1389	6953		47396	24.79	1512.79	3586.77		13035.41	25554.14	6390.99	350.07	2462.27	5430.31	
Итого за период			80	69	343		2368	1.24	75.61	194.34		652.92	1297.71	344.55	17.5	129.11	274.52	

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:

- 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
- 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
- 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
- 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
- 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С