

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с. Николо-Березовка»
Посова М.П.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с. Новый Актанышбаш»
Ахмаров И.Г.

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-
интернат с. Новокабаново»
Башарова Г.У.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с. Шулукур»
Соина Р.М.

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с. Новонагаево»
Галиева А.Х.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с. Старобизигитово»
Нуриахметова Д.Е.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с. Куяново»
Хайдарова И.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «ШИС
(П)О с. Аран»
Шапиева Т.М.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
д. Новая Бура»
Петровничева В.С.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с. Музак»
Гареев В.И.

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-
интернат с. Новый
Каинлык»
Сабирьянова Г.М.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с. Маняк»
Садыхова Л.Т.

Согласовано
Директор МБОУ «ООШ
с. Сасыково»
Газиев Р.М.

Согласовано
Директор МБОУ «ООШ
с. Саузбаш»
Талипова Ф.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «ООШ
с. Старая Мушта»
Нуртдинова А.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «НОШ
д. Воробьево»
Нигматуллина И.А.

Согласовано
Директор МБОУ «НОШ
д. Кузгинка»
Петрушкина Л.А.

Примерное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Краснокамского района

2022-2023 учебный год

Возраст 11-18 лет

День: понедельник
 Сезон: осень-зима
 Возраст: с 11 до 18 лет
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
17,04	Котлеты из птицы соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4	38,56	124,41	23,94	1,13
33,03	Макаронные изделия отварные	200	8	7	48	284	0,12		32	14,89	61,78	10,92	1,11
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Завтрак			23	20	104	684	0,27	0,81	65,4	68,7	242,74	56,31	3,57
Обед													
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66	57,05	198,06	41,55	3,52
49,21	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05		22,74	178,29	45,26	2,69
47,04	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	180			11	115		14,6		0,29			0,03
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1
Итого за Обед			37	34	98	928	0,47	75,22	7,66	117,09	498,43	137,29	9,43
Итого за день			60	54	202	1612	0,74	76,03	73,06	185,79	741,17	193,6	13

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 1														Возраст: с 11 до 18 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества													
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15										
Завтрак																							
8,06	Каша "Дружба" с маслом	220/5	6	8	32	226	0,11	1,52	43,4	146,57	162,19	35,52	0,66										
130,03	Кондитерское изделие	30	6	5	75	366	0,08			11	50	9	0,8										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03										
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34										
Итого за Завтрак																							
Обед																							
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55										
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5	10,39	37,46	8,9	0,51										
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	25,85	176,75	22,09	1,46										
35,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35		28,8	18,34	249,63	166,09	5,59										
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин C)	180			22	90	0,03	14,6		14,7	23,22	7,56	0,57										
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44										
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1										
Итого за Обед																							
Итого за день																							

День: среда
 Сезон: осень-зима
 Неделя: 1
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
342,01	Птица тушеная	30/30	13	13	2	176	0,07	1,94	38,85	17,23	117,83	14,72	0,98
37,32	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,25	39,27	43,2	64,76	147,62	49,66	1,8
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Завтрак			23	22	81	615	0,42	41,21	82,05	97,24	322	85,83	4,11
Обед													
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65	36,51	193,56	37,63	3,03
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53		15,31	190,65	45,95	2,05
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1
Итого за Обед			37	35	118	941	0,4	29	7,65	89,57	508,55	129,61	8,12
Итого за день			60	57	199	1556	0,82	70,21	89,7	186,81	830,55	215,44	12,23

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
5,07	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	220/5	8	10	33	253	0,21	1,69	45,96	174,86	230,17	62,16	1,38	
253,01	Кондитерское изделие	90	6	2	38	196								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34	
Итого за Завтрак			19	13	111	632	0,32	1,69	45,96	194,01	314,67	89,46	3,75	
Обед														
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
15,9	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	250/5	3	7	16	137	0,11	26,27	7,5	30,65	67,7	28,15	1,05	
261,21	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/170	16	14	21	278	0,21	23,57	40,73	43,95	203,4	52,06	2,21	
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7	
Итого за Обед			27	28	106	787	0,49	82,82	48,23	118,65	366,91	122,71	6,41	
Итого за день			46	41	217	1419	0,81	84,51	94,19	312,66	681,58	212,17	10,16	

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
5,25	Салат из капусты белокочанной с морковью	55	1	6	5	75	0,02	21,07		23,75	17,46	9,48	0,32	
12,75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4	23,73	196,57	56,96	1,63	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	
Итого за Завтрак			19	26	107	735	0,24	26,44	16,4	62,73	270,58	87,89	3,28	
Обед														
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,8		21,46	25	12,76	0,81	
19,63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	4	5	16	123	0,07	3,26	32,08	16,88	48,83	16	0,76	
30,15	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0,27	33,59	47,61	44,56	249,55	72,38	2,09	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	
Итого за Обед			25	18	109	701	0,51	42,65	79,69	107,45	423,23	136,09	6,23	
Итого за день			44	44	216	1436	0,75	69,09	96,09	170,18	693,81	223,98	9,51	

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	8	12	163	0,04	1,49	3	17,28	84,09	15,58	0,67	
33,03	Макаронные изделия отварные	200	8	7	48	284	0,12		32	14,89	61,78	10,92	1,11	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	
Итого за Завтрак			24	16	106	656	0,26	1,49	35	47,42	202,42	47,95	3,11	
Обед														
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91	
16,69	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	3	6	11	115	0,07	31,97	7,5	38,71	51,67	23,64	0,84	
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	20,97	176,43	49,49	1,46	
47,04	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	180			11	115		14,6		0,29			0,03	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7	
Итого за Обед			23	27	121	898	0,33	56,87	23,82	97,2	321,52	111,62	4,94	
Итого за день			47	43	227	1554	0,59	58,36	58,82	144,62	523,94	159,57	8,05	

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4,03	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	220/5	7	7	36	239	0,09	1,43	42	140,22	129,49	21,54	0,48
130,03	Кондитерское изделие	30	6	5	75	366	0,08			11	50	9	0,8
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			18	13	151	788	0,28	1,43	42	170,37	263,99	57,84	3,65
Обед													
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54
19,4	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	21	12	15	251	0,09	2,21	12,69	23,45	213,92	28,85	3,36
343,01	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	13	15	12	235	0,11	91,17		111,26	166,45	50,52	2,77
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин C)	180			22	90	0,03	14,6		14,7	23,22	7,56	0,57
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1
Итого за Обед			42	28	99	821	0,43	122,98	12,69	182,06	519,04	133,88	9,78
Итого за день			60	41	250	1609	0,71	124,41	54,69	352,43	783,03	191,72	13,43

День: среда
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
342,01	Птица тушеная	30/30	13	13	2	176	0,07	1,94	38,85	17,23	117,83	14,72	0,98	
36,06	Рис отварной	225	6	8	60	339	0,07		42	9	124,65	40,5	0,83	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	
Итого за Завтрак			24	22	108	724	0,24	1,94	80,85	41,48	299,03	76,67	3,14	
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	
12,96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	18	247	0,13	19,59	7,66	50,6	219,75	49,15	3,98	
49,21	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05		22,74	178,29	45,26	2,69	
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	
Итого за Обед			37	34	110	911	0,52	90,82	7,66	129,57	520,89	142,94	10,38	
Итого за день			61	56	218	1635	0,76	92,76	88,51	171,05	819,92	219,61	13,52	

День: четверг
 Сезон: осень-зима
 Неделя: 2
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46	
37,32	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,25	39,27	43,2	64,76	147,62	49,66	1,8	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	
Итого за Завтрак			19	13	88	547	0,4	39,57	43,2	106,61	325,83	88,59	3,59	
Обед														
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38	
13,17	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65		34,61	107,85	39,24	1,98	
261,21	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/170	16	14	21	278	0,21	23,57	40,73	43,95	203,4	52,06	2,21	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	
Итого за Обед			30	27	105	789	0,63	37,86	40,73	117,42	440,26	146,31	7,14	
Итого за день			49	40	193	1336	1,03	77,43	83,93	224,03	766,09	234,9	10,73	

День: пятница
Неделя: 2
Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
12,97	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250/5/20	8	11	17	200	0,1	28,4	18,7	48,17	108,56	35,37	1,7	
253,01	Кондитерское изделие	100	6	2	38	196								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	
Итого за Завтрак			19	14	101	605	0,2	28,4	18,7	63,42	165,11	56,82	3,03	
Обед														
5,23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89		23,11	22,49	11,71	0,4	
262,2	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55		18,84	125,83	71,25	2,44	
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,22	158,39	39,51	0,69	
36,02	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6	7,2	99,72	32,4	0,66	
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин C)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	
Итого за Обед			28	24	146	922	0,52	53,23	44,68	108,7	510,24	193,06	7,55	
Итого за день			47	38	247	1527	0,72	81,63	63,38	172,12	675,35	249,88	10,58	

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
17,04	Котлеты из птицис соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4	38,56	124,41	23,94	1,13	
33,03	Макаронные изделия отварные	200	8	7	48	284	0,12		32	14,89	61,78	10,92	1,11	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	
Итого за Завтрак			23	20	104	684	0,27	0,81	65,4	68,7	242,74	56,31	3,57	
Обед														
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
15,65	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 250/5г	250/5	15	11	15	223	0,15	26,79	7,64	40,28	197,73	42,85	3,15	
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53		15,31	190,65	45,95	2,05	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	
Итого за Обед			36	35	125	1049	0,42	57,3	7,64	97,9	505,69	134,6	8,3	
Итого за день			59	55	229	1733	0,69	58,11	73,04	166,6	748,43	190,91	11,87	

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
9,05	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	220/5	6	7	37	239	0,07	1,43	42	136,13	151,65	32,45	0,48
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
130,03	Кондитерское изделие	50	6	5	75	366	0,08			11	50	9	0,8
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Завтрак			17	13	158	814	0,25	1,43	42	162,38	258,2	62,9	2,61
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,8		21,46	25	12,76	0,81
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5	10,39	37,46	8,9	0,51
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	25,85	176,75	22,09	1,46
38,14	Капуста тушеная	180	4	7	19	164	0,08	95,92		103,35	75,5	38,16	1,48
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин С)	180			22	90	0,03	14,6		14,7	23,22	7,56	0,57
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1
Итого за Обед			36	36	113	935	0,44	120,74	70,78	200	437,78	124,42	7,37
Итого за день			53	49	271	1749	0,69	122,17	112,78	362,38	695,98	187,32	9,98

День: среда
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
55,2	Омлет натуральный с маслом	220/5	21	30	4	369	0,13	0,78	410,75	156,53	346,52	26,58	3,86	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	
101,15	Фрукт	120				56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак			26	31	62	634	0,27	12,78	410,75	190,98	416,27	58,83	7,83	
Обед														
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47	
16,7	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5	26,2	54,25	21,88	0,78	
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,22	158,39	39,51	0,69	
36,02	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6	7,2	99,72	32,4	0,66	
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины C)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	
Итого за Обед			25	24	129	847	0,42	47,7	52,18	106,15	440,66	143,06	5,96	
Итого за день			51	55	191	1481	0,69	60,48	462,93	297,13	856,93	201,89	13,79	

День: четверг
Сезон: осень-зима
Неделя: 3
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100,05	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	220/5	8	8	41	266	0,18	1,43	42	150,97	221,94	41,8	2,2
253,01	Кондитерское изделие	90	6	2	38	196							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			19	11	119	645	0,29	1,43	42	170,12	306,44	69,1	4,57
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66	57,05	198,06	41,55	3,52
87,1	Макаронник с мясом и маслом	30/170/5	16	18	34	362	0,12	1,45	34,52	21,99	150,24	20,62	1,61
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7
Итого за Обед			41	36	106	915	0,37	31,03	42,18	113,17	451,41	110,28	7,24
Итого за день			60	47	225	1560	0,66	32,46	84,18	283,29	757,85	179,38	11,81

День: пятница
Сезон: осень-зима
Неделя: 3
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
5,25	Салат из капусты белокочанной с морковью	55	1	6	5	75	0,02	21,07		23,75	17,46	9,48	0,32
12,75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4	23,73	196,57	56,96	1,63
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Завтрак			19	26	107	735	0,24	26,44	16,4	62,73	270,58	87,89	3,28
Обед													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
19,63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	4	5	16	123	0,07	3,26	32,08	16,88	48,83	16	0,76
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	5	11	128	0,06	1,11	3	27,16	124,41	18,62	0,52
197,16	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин C)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1
Итого за Обед			25	15	125	738	0,54	65,88	35,08	110,89	405,79	126,58	7,25
Итого за день			44	41	232	1473	0,78	92,32	51,48	173,62	676,37	214,47	10,53

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	8	12	163	0,04	1,49	3	17,28	84,09	15,58	0,67	
33,03	Макаронные изделия отварные	200	8	7	48	284	0,12		32	14,89	61,78	10,92	1,11	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	
Итого за Завтрак			24	16	106	656	0,26	1,49	35	47,42	202,42	47,95	3,11	
Обед														
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
16,71	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	10	213	0,11	32,57	7,66	49,71	200,27	40,44	3,24	
54,28	Азу	30/170	13	17	27	310	0,22	31,74		28,51	188,49	49,45	2,89	
47,04	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	180			11	115		14,6		0,29			0,03	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	
Итого за Обед			38	29	98	883	0,53	93,91	7,66	111,16	504,21	136,84	9,24	
Итого за день			62	45	204	1539	0,79	95,4	42,66	158,58	706,63	184,79	12,35	

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
8,05	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	220/5	9	9	42	289	0,24	1,67	45,74	168,2	224,28	56,12	1,39	
130,03	Кондитерское изделие	30	6	5	75	366	0,08			11	50	9	0,8	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34	
Итого за Завтрак			20	15	157	838	0,43	1,67	45,74	198,35	358,78	92,42	4,56	
Обед														
351	Салат из капусты белокочанной и свеклы (2-й вариант)	60	1	8	6	105	0,02	20,55		34,09	31,01	15,83	0,86	
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5	10,39	37,46	8,9	0,51	
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	20,97	176,43	49,49	1,46	
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин C)	180			22	90	0,03	14,6		14,7	23,22	7,56	0,57	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	
Итого за Обед			24	32	139	957	0,37	41,32	28,82	104,4	367,97	116,73	5,94	
Итого за день			44	47	296	1795	0,8	42,99	74,56	302,75	726,75	209,15	10,5	

День: среда
Сезон: осень-зима
Неделя: 4
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37,32	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,25	39,27	43,2	64,76	147,62	49,66	1,8
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Завтрак			20	20	87	610	0,4	39,27	73,6	118,01	325,83	93,91	4,19
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,98	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	16	236	0,12	28,44	7,66	55,25	212,36	46,85	3,73
58,1	Гречневая каша с мясом	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28		20,91	326,74	167,55	6,58
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин C)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1
Итого за Обед			44	36	128	1024	0,69	49,56	7,66	120,8	672,07	272,65	14,05
Итого за день			64	56	215	1634	1,09	88,83	81,26	238,81	997,9	366,56	18,24

День: четверг
Сезон: осень-зима
Неделя: 4
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
19,26	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	250/25	11	12	22	236	0,15	17,12	20,65	20,1	124,43	30,38	1,46
253,01	Кондитерское изделие	90	6	2	38	196							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			22	15	100	615	0,26	17,12	20,65	39,25	208,93	57,68	3,83
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,8		21,46	25	12,76	0,81
352,02	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4		18,26	124,7	70,73	2,42
261,21	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/170	16	14	21	278	0,21	23,57	40,73	43,95	203,4	52,06	2,21
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7
Итого за Обед			30	24	111	781	0,56	43,77	40,73	103,52	427,05	163,6	7,17
Итого за день			52	39	211	1396	0,82	60,89	61,38	142,77	635,98	221,28	11

День: пятница
Неделя: 4
Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62		8,06	86,18	13,45	1,24
35,11	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	230	13	10	61	388	0,45		36,8	23,42	318,88	212,16	7,14
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Завтрак			26	21	109	723	0,59	1,62	36,8	46,73	461,61	247,06	9,71
Обед													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
15,91	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	250/5	18	12	14	239	0,14	20,65	7,67	41,36	219,02	42,26	3,38
87,1	Макаронник с мясом и маслом	30/170/5	16	18	34	362	0,12	1,45	34,52	21,99	150,24	20,62	1,61
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин C)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1
Итого за Обед			43	37	116	979	0,46	74,95	42,19	133,21	503,22	116,19	8,9
Итого за день			69	58	225	1702	1,05	76,57	78,99	179,94	964,83	363,25	18,61