

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсупова Л.Ю.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Зарипова Л.Р.

Согласовано
Директор МОАУ
СОШ с.Амзя
г.Нефтекамск
Ялашева А.М.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Л.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Ирдуганова Н.С.

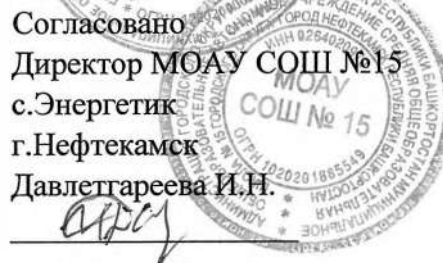
Согласовано
Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново
г.Нефтекамск
Бурханова Р.М.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №17
г.Нефтекамск
Ганиев Р.Т.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик
г.Нефтекамск
Давлетгареева И.Н.



Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Муртазин И.Р.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"01" сентября 2022г.



МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 12 лет и старше
на осенне-зимний период**

г.Нефтекамск
01 сентября 2022г.

Рацион: 5-11класс

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	7,35	12,33	4,25	160,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	200	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		555	20,23	17,39	92,65	610,67	0,2	1,35	27,2	40,6	111,3	22,8	2,06
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
59	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	5,57	26,79	0,03	3,75		14,6	26,4	18,5	0,65
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	250/5	16,74	11,12	13,05	220,56	0,1	20,6	6,6	58,2	203,3	42,1	3,59
259	Жаркое по-домашнему	30/170	11,89	16,35	23,91	290,71	0,2	30,05		33,8	180,5	45,9	2,78
503	Кисель плодово-ягодный	180			29,29	117,99				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		790	35,9	28,5	116,08	868,9	0,46	54,4	6,6	129,5	498	131	9,1
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1345	56,13	45,89	208,73	1479,57	0,66	55,75	33,8	170,1	609,3	153,8	11,16
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: вторник

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
260	Каша "Дружба" с м/сл	220/5	5,99	7,88	31,79	223,01	0,11	1,5	43	151,4	160,9	35,3	0,7
184	Плюшка московская	60	4,54	5,6	35,68	211,3	0,07		6,5	10,5	39	6,7	0,57
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		550	14,7	14,26	102,42	598,1	0,29	1,5	49,5	181,1	284,5	69,3	3,64
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	5,09	6,24	77,74	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,33	15,15	0,52
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09
512	Компот из изюма	180	0,41	0,09	25,32	104,45	0,03			14,8	23,2	7,6	0,58
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		855	33,28	30,86	135,80	957,09	0,63	37,70	66,30	155,13	740,83	226,25	9,65
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1405	47,98	45,12	238,22	1555,19	0,92	39,20	115,80	336,23	1025,33	295,55	13,29
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: среда

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
312	Картофельное пюре	225	4,89	4,93	39,53	207,59	0,01	0,45	27	53,8	35,1	5,5	0,13
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	17,54	13,84	80,62	502,62	0,12	1,77	49,5	79,6	144,9	23,4	1,44
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,67	6,05	4,66	75,08	0,01	2,55		13,5	15,4	7	0,32
99	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	15,87	10,89	11,64	209,19	0,12	21,83	6,5	45,8	195,5	38,2	3,11
370	Плов из отварной говядины	30/170	13,48	16,88	44,94	385,78	0,09	1,92		25,9	196,6	49,4	2,17
54	Чай с сахаром	180	0,18		6,3	25,15				0,2	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		790	36,82	34,74	111,8	908,05	0,35	26,3	6,5	108	495,4	119,1	7,68
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1340	54,36	48,58	192,42	1410,67	0,47	28,07	56	187,6	640,3	142,5	9,12
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	220/5	8,3	10,14	33,92	261,14	0,21	1,76	47	190,1	240,6	64,9	1,5
424	Булочка домашняя	60	4,43	7,03	36,86	229,36			38,4	4,5	5,1	0,2	0,08
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		550	16,9	17,95	105,73	654,29	0,32	1,76	85,4	213,8	330,3	92,4	3,95
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
2	Салат витаминный	60	0,68	5,08	6,38	74,76	0,02	12,81		21,4	18,2	11,1	0,56
95	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	250/5	3,26	6,29	15,11	131,20	0,13	26,27	5	48,7	244,6	35,8	1,12
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/170	11,03	13,13	21,39	249,67	0,19	23,48	57,3	65,8	171,4	49,17	1,89
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		780	21,57	25,32	101,70	726,17	0,44	66,16	62,26	159,14	493,50	111,12	5,34
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1330	38,47	43,27	207,43	1380,46	0,76	67,92	147,66	372,94	823,80	203,52	9,29
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4,01	Салат из белокочанной капусты с морковью	55	0,9	4,65	5,25	67,01	0,02	21,09		27,1	18,1	9,7	0,35
291	Плов из отварной птицы	30/200	13,07	21,25	54,81	463,48	0,12	4,81	16,2	31,8	192	53,4	1,63
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	19,11	26,42	99,04	711,18	0,21	25,9	16,2	72,2	252,5	72,2	2,73
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	4,20	3,79	17,52	122	0,11	9,85	8,3	30,47	304,2	27,9	0,8
349	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	50/150	12,51	6,22	21,77	193,47	0,21	22,35	8,1	49,7	216,2	61,2	1,69
54	Чай с сахаром	180	0,18		6,3	25,15				0,2	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		785	24,37	13,98	94,87	603,88	0,46	37,90	16,40	124,07	632,91	126,05	5,37
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1335	43,48	40,40	193,91	1315,06	0,67	63,80	32,60	196,27	885,41	198,25	8,10
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: Б-11класс

День: понедельник

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	13,75	12,13	13,95	220,33	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8
203	Макаронные изделия отварные	200	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		555	26,63	17,19	102,35	670,67	0,2	2,85	30,2	42,4	195,8	36,8	2,76
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
59	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	5,57	26,79	0,03	3,75		14,6	26,4	18,5	0,65
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,98	6,15	9,31	105,72	0,09	30,66	5	57,3	251,3	30,3	0,84
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,25	19,04	46,59	407,32	0,1	4,21	16,2	29,5	173,2	46,6	1,48
503	Кисель плодово-ягодный	180			29,29	117,99				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		780	22,34	25,98	132,58	857,57	0,31	38,62	21,20	118,73	506,22	107,25	3,94
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1335	48,97	43,17	234,93	1528,24	0,51	41,47	51,40	161,13	702,02	144,05	6,70
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
567	Булочка " Российская"	60	4,47	4,7	36,77	207,17	0,06	0,07	31	17,4	44	6,9	0,58
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл	220/5	6,74	7,49	35,9	238,94	0,09	1,43	42	147,6	131	22	0,54
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		550	15,38	12,97	107,62	609,9	0,26	1,5	73	184,2	259,6	56,2	3,49
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
113	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	250	20,37	12,01	14,4	247,85	0,09	1,71	14,4	33,3	210,3	25,6	3,37
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	12,75	14,54	11,65	230,94	0,11	90,85		110,7	165,4	50	2,75
512	Компот из изюма	180	0,41	0,09	25,32	104,45	0,03			14,8	23,2	7,6	0,58
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		785	40,63	27,62	97,13	804,49	0,38	98,56	14,4	195,2	511,9	116,1	9,11
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1335	56,01	40,59	204,75	1414,39	0,64	100,06	87,4	379,4	771,5	172,3	12,6
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
414	Рис отварной	225	5,73	6,25	60,04	319,31	0,07		30	20,1	126,2	41,2	0,92
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	18,38	15,16	101,13	614,34	0,18	1,32	52,5	45,9	236	59,1	2,23
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	5,05	5,78	73,15	0,02	23,01		29,6	19,8	10,6	0,38
131	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	250/5	17,1	11,21	17,58	240,67	0,12	17,84	6,6	59,1	219	47,8	3,96
259	Жаркое по-домашнему	30/170	11,89	16,35	23,91	290,71	0,2	30,05		33,8	180,5	45,9	2,78
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		790	36,74	33,67	108,53	888,17	0,48	74,5	6,6	151,3	511,1	132	10
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1340	55,12	48,83	209,66	1502,51	0,66	75,82	59,1	197,2	747,1	191,1	12,23
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
345	Биточки рыбные	60	9,76	2,47	9,4	99,18	0,08	0,35	15,5	42,5	138,6	32,4	0,83
312	Картофельное пюре	225	4,89	4,93	39,53	207,59	0,01	0,45	27	53,8	35,1	5,5	0,13
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	19,79	7,92	87,91	487,46	0,16	0,8	42,5	109,6	216,1	47	1,71
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,8	5,72	19,43	156,86	0,27	11,65		48,97	264	42,5	2,1
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/170	11,03	13,13	21,39	249,67	0,19	23,48	57,3	65,8	171,4	49,17	1,89
54	Чай с сахаром	180	0,18		6,3	25,15				0,2	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		785	25,29	24,82	96,82	715,14	0,62	37,77	57,26	151,91	552,35	136,25	6,45
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1335	45,08	32,74	184,73	1202,60	0,78	38,57	99,76	261,51	768,45	183,25	8,16
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	250/5/20	7,72	10,18	13,33	175,28	0,08	16,51	15,2	58,7	284,1	33,5	1,34
550	Шанежка наливная	60	4,69	4,58	30,69	182,87	0,07	0,05	27,1	22,2	45,4	7,6	0,57
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		600	16,58	15,54	78,97	521,94	0,26	16,56	42,30	100,13	414,10	68,41	4,28
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
5,23	Салат "Ароматный"	60	0,93	6,06	5,74	81,64	0,02	18,75		24,8	25,8	11,7	0,43
271	Суп "Любительский"	250	4,73	6,11	26,36	179,58	0,2	14,4		29,3	127	71,4	2,51
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	180	4,58	5	48,03	255,44	0,05		24	17,7	101,3	33,1	0,75
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		865	27,39	24,12	146,14	914,64	0,5	40,27	30,2	142,1	515,4	189,1	7,42
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1465	43,97	39,66	225,11	1436,58	0,76	56,83	72,50	242,23	929,50	257,51	11,70
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
296	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	7,35	12,33	4,25	160,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	200	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		555	20,23	17,39	92,65	610,67	0,2	1,35	27,2	40,6	111,3	22,8	2,06
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
2	Салат витаминный	60	0,68	5,08	6,38	74,76	0,02	12,81		21,4	18,2	11,1	0,56
95	Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне	250/5	15,33	10,66	15,46	220,63	0,15	26,8	6,4	49,6	199,7	43,5	3,22
370	Плов из отварной говядины	30/170	13,48	16,88	44,94	385,78	0,09	1,92		25,9	196,6	49,4	2,17
503	Кисель плодово-ягодный	180			29,29	117,99				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		790	36,11	33,54	140,33	1012,01	0,39	41,53	6,4	119,8	502,3	128,5	8,03
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1345	56,34	50,93	232,98	1622,68	0,59	42,88	33,6	160,4	613,6	151,3	10,09
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл	220/5	5,61	7,49	36,38	236,21	0,07	1,43	42	143,5	153	32,8	0,54
565	Булочка Дорожная	60	4,33	8,38	34,65	231,13	0,07		36,8	11	37	6,4	0,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	15,08	16,39	110,01	648,03	0,21	1,43	78,8	167,8	232,4	48,3	1,81
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,33	15,15	0,52
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
148	Капуста тушеная	180	4,34	4,89	18,31	137,29	0,08	95,47	25,6	116	78,8	38,4	1,56
512	Компот из изюма	180	0,41	0,09	25,32	104,45	0,03			14,8	23,2	7,6	0,58
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		855	27,48	27,61	110,00	803,50	0,37	104,15	71,90	225,43	586,83	111,35	6,35
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1405	42,56	44,00	220,01	1451,53	0,58	105,58	150,70	393,23	819,23	159,65	8,16
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
210,02	Омлет натуральный с м/сл	220/5	22,93	32,2	4,15	398,42	0,14	0,81	447,4	174,5	377,9	29,1	4,28
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		610	27,58	33,46	50,86	618,61	0,29	12,81	447,4	212,9	475,7	67,2	9,29
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,67	6,05	4,66	75,08	0,01	2,55		13,5	15,4	7	0,32
99	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,99	6,01	11,27	107,75	0,09	21,27	5	35,5	56,2	22,5	0,86
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	180	4,58	5	48,03	255,44	0,05		24	17,7	101,3	33,1	0,75
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		870	24,39	24,01	129,97	836,25	0,38	30,94	35,2	137	434,2	135,5	5,66
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1480	51,97	57,47	180,83	1454,86	0,67	43,75	482,6	349,9	909,9	202,7	14,95
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: четверг

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 3

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл	220/5	10,5	7,68	42,47	273,99	0,14	1,46	47	256,2	216,8	38,7	1,1
542	Пирожки печеные с повидлом	60	3,74	3,94	38,17	200,01	0,05	0,13	22,8	12,9	36,1	6,9	0,79
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		550	18,41	12,4	115,59	637,79	0,3	1,59	69,8	288,3	337,5	72,9	4,26
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	250/5	16,74	11,12	13,05	220,56	0,1	20,6	6,6	58,2	203,3	42,1	3,59
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/170/5	16,14	20,32	39,48	405,43	0,14	1,42	52,9	34,9	161,4	24	2,63
54	Чай с сахаром	180	0,18		6,3	25,15				0,2	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		785	40,21	37,17	106,09	921,5	0,36	24,66	59,5	124,6	449,2	98,1	7,57
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1335	58,62	49,57	221,68	1559,29	0,66	26,25	129,3	412,9	786,7	171	11,83
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
4,01	Салат из белокочанной капусты с морковью	55	0,9	4,65	5,25	67,01	0,02	21,09		27,1	18,1	9,7	0,35
291	Плов из отварной птицы	30/200	13,07	21,25	54,81	463,48	0,12	4,81	16,2	31,8	192	53,4	1,63
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	19,11	26,42	99,04	711,18	0,21	25,9	16,2	72,2	252,5	72,2	2,73
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	4,20	3,79	17,52	122	0,11	9,85	8,3	30,47	304,2	27,9	0,8
345	Биточки рыбные с соусом томатным	60/30	10,11	3,8	11,85	122,54	0,09	1,7	22,7	44,9	143	34,3	0,94
426	Картофель отварной	180	3,75	3,35	30,36	167,02	0,22	37,2	14,4	23,9	109,9	43	1,72
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		855	25,48	15,10	127,79	752,79	0,57	57,87	45,40	145,37	667,91	143,05	7,24
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1405	44,59	41,52	226,83	1463,97	0,78	83,77	61,60	217,57	920,41	215,25	9,97
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: понедельник

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 4

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	13,75	12,13	13,95	220,33	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8
203	Макаронные изделия отварные	200	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		555	26,63	17,19	102,35	670,67	0,2	2,85	30,2	42,4	195,8	36,8	2,76
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
88,01	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	250/5	16,78	11,15	9,71	207,92	0,11	31,26	6,6	58,3	199,9	39,1	3,24
364	Азу	30/170	12,53	16,25	27,05	305,47	0,22	31,72		44	191,9	50,4	3,02
503	Кисель плодово-ягодный	180			29,29	117,99				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		790	36,41	28,38	111,81	852,63	0,48	68,98	6,6	139	504,8	122,4	8,7
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1345	63,04	45,57	214,16	1523,3	0,68	71,83	36,8	181,4	700,6	159,2	11,46
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 12-18 лет

№ ре-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
267	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	220/5	9,02	9,23	42,03	288,43	0,24	1,66	45,6	174,7	224,9	56,4	1,45
563	Булочка ванильная	60	4,87	4,57	35,39	201,99	0,07		29	13,6	43,8	7,1	0,63
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		550	18,06	14,58	112,37	654,21	0,42	1,66	74,6	207,5	353,3	90,8	4,45
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
44	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,26	4,27	5,32	65,1	0,02	20,08		32,9	29	14,8	0,8
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,33	15,15	0,52
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,25	19,04	46,59	407,32	0,1	4,21	16,2	29,5	173,2	46,6	1,48
512	Компот из изюма	180	0,41	0,09	25,32	104,45	0,03			14,8	23,2	7,6	0,58
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		785	24,52	30,39	135,42	916,20	0,34	25,29	28,70	131,93	584,53	108,65	5,43
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1335	42,58	44,97	247,79	1570,41	0,76	26,95	103,30	339,43	937,83	199,45	9,88
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 6-11класс

День: среда

Сезон: осенне-зимняя

Неделя: 4

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
312	Картофельное пюре	225	4,89	4,93	39,53	207,59	0,01	0,45	27	53,8	35,1	5,5	0,13
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	17,03	16,45	80,31	525,25	0,08	0,45	27	67,1	77,6	14,6	0,88
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	250/5	16,74	11,12	13,05	220,56	0,1	20,6	6,6	58,2	203,3	42,1	3,59
217	Кулеш с мясом (гречка)	30/170	18,93	17,85	44,89	415,42	0,37	0,29		29	327,9	168	6,64
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		790	43,12	35,08	124,64	990,23	0,64	27,13	6,6	130,3	652,1	257,9	13,49
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1340	60,15	51,53	204,95	1515,48	0,72	27,58	33,6	197,4	729,7	272,5	14,37
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: четверг

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 4

Возраст: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	250/25	9,15	8,17	23,29	197,8	0,06	2,14	19,05	23,76	78,05	13,80	0,83
541	Ватрушка с творогом	50	7,42	3,77	22,18	153,16	0,06	0,11	24,2	45,6	80,1	10	0,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		590	20,74	12,72	80,42	514,75	0,23	2,25	43,25	88,56	242,75	51,10	3,72
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
271	Суп "Любительский" на курином бульоне	250	5,86	6,33	26,36	186,33	0,2	14,4		40,6	352	80,4	2,51
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/170	11,03	13,13	21,39	249,67	0,19	23,48	57,3	65,8	171,4	49,17	1,89
54	Чай с сахаром	180	0,18		6,3	25,15				0,2	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		775	24,39	23,19	100,89	711,81	0,51	43,58	57,26	144,69	603,32	153,96	6,17
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1365	45,13	35,91	181,31	1226,56	0,74	45,83	100,51	233,25	846,07	205,06	9,89
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11класс

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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													
368	Гуляш из говядины	25/30	7,91	10,48	2,38	135,59	0,04	1,61		15,4	87,1	13,7	1,3
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	230	12,09	7,5	54,67	334,11	0,41		24	29,8	288,6	191,8	6,49
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		550	25,14	18,5	96,03	650,39	0,52	1,61	24	58,5	418,1	214,6	8,54
Итого по СанПин 20%:		550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60
Обед													
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	5,09	6,24	77,74	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
154	Суп крестьянский с пшенной крупой на мясном бульоне	250/5	17,74	11,6	10,93	220,36	0,12	20,66	6,7	49,3	209,7	38,8	3,32
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/170/5	16,14	20,32	39,48	405,43	0,14	1,42	52,9	34,9	161,4	24	2,63
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		795	42,15	38,07	117,91	987,17	0,43	60,4	59,6	156,2	493,8	105,9	9,4
Итого по СанПин 30%:		800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		1345	67,29	56,57	213,94	1637,56	0,95	62,01	83,6	214,7	911,9	320,5	17,94
Итого по СанПин 50%:		1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Итого за период 20 дней:	11170	393,25	344,14	1898,07	12222,72	4,86	107,21	1306,75	2315,39	5142,05	1238,91	68,79
Итого за период 1 день:	558,5	19,66	17,21	94,90	611,14	0,24	5,36	65,34	115,77	257,10	61,95	3,44
Итого по СанПин 20%:	550	18,00	18,40	76,60	544,00	0,28	14	0	240,0	240,0	60,0	3,60

Итого за период 20 дней:	16095	628,59	562,15	2346,3	17028,19	9,1	996,71	664,88	2889,4	10936,6	2759,53	152,1
Итого за период 1 день:	804,8	31,43	28,11	117,32	851,41	0,46	49,84	33,24	144,47	546,83	137,98	7,61
Итого по СанПин 30%:	800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40

Итого за период 20 дней:	27265	1021,84	906,29	4244,37	29250,91	13,96	1103,92	1971,63	5204,79	16078,65	3998,44	220,89
Итого за период 1 день:	1363,3	51,09	45,31	212,22	1462,55	0,70	55,20	98,58	260,24	803,93	199,92	11,04
Итого по СанПин 50%:	1350	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00