



Утверждаю
Директор школы
Е.А. Гришина /Гришина Е.А.
Приказ № 79 от 05.09.2022 г.

**Двухнедельное (десятидневное) цикличное меню питания школьников
в МОУ ОШ с.Архангельское
Сурского района Ульяновской области**

Архангельское
2022

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонно)

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0	0,05	88,00	50,00	0,40	0	3,50	0,10
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
693,03	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
*20,1 ОП *	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,90	0,01	38,60	0,80
441,01	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			27,8	21,1	95,2	658,0	0,4	0,4	16,2	0,3	5,0	231,2	560,9	4,7	0,1	191,8	7,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Полдник																	
9,00	Ватрушка "Венгерская" с яблоком	100	4,13	13,15	31,92	254,6	0,06	0,04	0	0,01	0,05	12,19	37,24	0,00	0,010	6,37	0,50
484	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	99,70	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник			9,9	18,2	40,3	354,3	0,10	0,30	0,60	0,05	0,05	260,19	221,24	0,400	0,011	34,37	0,70
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
306 О П	Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза	30	1,08	0,01	0,64	23,28	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17
441,02	Бифштекс рубленый	80	14,83	20,69	3,81	261,5	0,18	0,21	0,43	0,04	0,060	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9						0,4		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	28,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			21,8	25,0	83,1	625,5	0,3	0,3	4,3	0,1	0,8	78,7	295,9	2,4	0,0	56,5	3,2
Итого за Завтрак(осенний период)			22,7	25,0	83,2	644,7	0,3	0,3	4,0	0,1	0,8	78,2	311,0	2,4	0,0	58,6	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
514,19	Фрикадельки мясные с бульоном	80/120	16,44	9,5	0,6	159,88	0,056	0,16	0,4	0,02	0,059	18,48	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
66235,01	Рыба, запеченная с овощами и сыром	80	16,16	9,66	1,66	157,78	0,16	0,14	2,10	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0,0	23,17	0,73
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,54	97,8	0,299	0,005	33,06	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,7	28,7	67,8	678,6	0,46	0,48	49,20	0,16	82,42	189,16	363,16	3,40	0,128	103,39	6,11
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20
Итого за Полдник			5,2	11,4	65,5	368,5	0,09	0,14	5	0,01	0	28,3	69,27	0,3	0,010	20,51	1,78
Итого в день			66,7	65,0	216,4	1672,6	0,81	0,87	59	0,25	83	296,1	728,32	6,0	0,183	180,54	10,09
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			86,6%	82,3%	64,6%	71,2%	67,1%	61,9%	98,2%	36%	832%	26,9%	44,1%	60,5%	183%	72,2%	84,1%

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15,00	0,03	0,3	24,00	16,50	0,000	0,00	13,50	3,30
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223,28	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
386	Кисломолочный напиток / Снежок	200	6,0	5,6	24,0	164,0	0,11	0,22	2,56	0	0	134,4	209	1,11	0,011	20,9	0,22
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			22,9	20,8	92	622,5	0,48	0,69	20,99	0,32	2,45	384,98	674,44	2,33	0,045	138,57	6,96
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
49 О П	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,зел.горошек)	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,40	0,00	1,50	19,17	20,31	0,30	0,00	9,98	0,34
514,20	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291,33	Плов с птицей	230	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,8	35,8	100,0	816,4	1,0	1,0	37,3	1,1	3,6	151,3	429,6	1,5	0,0	117,5	5,9
Итого за Обед (осенний период)			30,4	41,0	103,7	848,6	1,0	0,9	37,3	1,1	3,6	142,3	417,6	1,5	0,0	108,9	5,7
Полдник																	
8,1	Слойка с яблоком	80	3,64	11,31	29,62	227,43	0,06	0,04	0,8	0,01		10,66	32,75	1		5,62	0,45
409,01	Напиток из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	107	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,010	3,6	0,95
Итого за Полдник			3,8	11,5	57,5	334,0	0,07	0,05	7,4	0,02	0,4	17,5	37,2	1,1	0,010	9,2	1,40
Итого в день			56,5	68,1	249,1	1772,9	1,59	1,70	66	1,39	6	553,8	1141,2	4,9	0,089	265,28	14,26
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			73,4%	86,2%	74,4%	75,4%	132,2%	121,4%	109,5%	199%	64,5%	50,3%	69,2%	49,0%	89%	106,1%	119%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30	0,32	0,06	1,32	6,8	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
*340,12 О П *	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76
441.03	Тефтели под овощным соусом (2 вариант)	80/20	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			21,1	18,0	87,6	574,3	0,3	0,2	11,4	0,3	3,4	60,3	243,3	3,0	0,0	41,7	4,2
Итого за Завтрак(осенний период)			23,8	21,4	95,1	644,6	0,3	0,3	6,9	2,9	2,4	75,1	270,3	3,0	0,0	50,2	4,7
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
441.04	Котлеты "Московские"	80	13,5	10,9	5,3	171,6	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,1	25,0	114	801,8	0,9	0,5	12,8	0,69	3,23	238	502,4	7,132	0,083	139,9	10,40
Полдник																	
456,08	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	247,6	0,1	0,3	0,6	0,04	0,8	18,6	113,8	1,6	0,00	17,4	0,60
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	74			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			11,2	9,5	50,9	321,4	0,10	0,30	0,8	0,04	1,0	41,1	121,5	1,7	0,00	20,4	1,25
Итого в день			69,4	52,5	252,7	1697,4	1,27	0,97	25,0	1,03	7,66	339,9	867,2	11,85	0,125	201,92	15,85
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			90,1%	66,4%	75,4%	72,2%	106,0%	69,1%	41,7%	148%	77%	30,9%	52,6%	118,5%	125%	80,8%	1,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244,01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,4	0,0	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			29,8	26,7	60,9	592,6	0,4	0,4	2,9	0,1	4,91	353,0	569	3,40	1,086	71,3	3,05
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
140,10	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	200	9,90	8,90	25,20	214,20	0,20	0,05	6,60	0,02	0	39,45	74,65	0,000	0,000	21,82	0,30
441,05	Биточки паровые	80	10,4	11,0	10,6	180,7	0,168	0,104	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	1,7	0,024	36,3	2,04
518,02/ 301	Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушеная с томатом	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
		50	1,13	2,60	6,67	52,93	0,03	0,03	2,9333	0,01	0,5	12,97	19,93	0,10	0,0017	5,67	0,20
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,0	28,4	93,2	713,4	0,6	0,3	41,7	0,1	4,0	159,1	327,9	2,8	0,1	95,4	6,3
Полдник																	
679,17	Сырники из творога с подливом из сгущенного молока	100//20	18,6	15,4	29,40	323,25	0,07	0,36	0,56	0,06	1,80	241,20	268,93	2,20	0,01	31,44	0,65
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
Итого за Полдник			18,7	15,4	50,1	401,4	0,07	0,36	3,06	0,06	2,000	245,20	272,23	2,28	0,01	33,14	0,80
Итого в день			75,4	70,5	204,3	1707,4	1,01	1,04	47,6	0,25	10,96	757,3	1168,8	8,48	1,151	199,79	10,14
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			97,9%	89,2%	61,0%	72,7%	84,1%	74,3%	79,4%	35%	109,6%	68,8%	70,8%	84,8%	1151%	79,9%	85%

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,060	0,05	90,00	0,012	0,3	51,00	34,50	0,300	0,003	22,50	0,45
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	0,400	0,02	3,50	0,10
345,01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,60	198,60	0,000	0,00	57,80	1,30
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,030	0,06	120,4	90,0	1	0,0	14,0	0,12
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,09	0,04	0,02	0,00	0,000	0,7	7,00	31,6	0,01	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,1	19,2	98,0	609,9	0,28	0,43	94,72	0,10	2,41	414,00	404,70	1,81	0,043	107,20	2,75
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,29	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
38,26 О П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
413,02	Колбасные изделия отварные / Сосиска отварная	80	16,8	17,6	1,3	230,5	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
332,02	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
407,00	Сок натуральный	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,2	27,9	102,5	748,0	0,5	0,2	44,6	0,9	5,1	310,3	684,0	2,4	0,1	116,2	5,9
Итого за Обед (осенний период)			28,2	27,9	104,1	753,8	0,4	0,2	35,8	0,9	5,1	310,0	671,0	2,4	0,1	111,4	5,7
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник			4,2	11,2	66,0	365,2	0,07	0,04	3,1	0,0	0,20	18,3	43,9	0,08	0,001	10,2	0,73
Итого в день			47,5	58,2	266,5	1723,0	0,83	0,66	142,5	1,01	7,74	742,6	1132,5	4,26	0,110	233,58	9,40
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			61,7%	73,7%	79,5%	73,3%	69,0%	47,3%	237,4%	144%	77,4%	67,5%	68,64%	42,6%	110%	93,4%	78%

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,00	Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец	20//20	2,60	1,52	0,62	26,54	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60
340 О П	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,03	0,03	0,12	3	2,87	0,39	33,10	49,80	0,180	0,000	16,20	0,76
441.063	Шницель натуральный рубленый	80	14,8	20,69	3,81	261,52	0,18	0,21	0,43	0,040	0,01	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93
345,24	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430.06	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			24,12	27,53	64,30	587,21	0,38	0,43	15,66	0,13	1,03	202,72	427,47	2,34	0,04	89,01	4,14
Итого за Завтрак(осенний период)			24,58	29,53	72,51	637,71	0,39	0,45	16,46	2,95	1,15	222,20	445,45	2,48	0,04	100,15	4,30
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	200//10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	80	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	0,2	0,009	18,42	0,63
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,50	42,54	97,75	0,3	0,005	33,06	1,19
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,1	26,1	95,5	709,5	0,47	0,43	47,5	0,22	3,88	216,6	232,0	2,5	0,042	98,0	4,76
Полдник																	
738,36	Пирожки с зеленым луком и яйцом	100	10,3	7,6	30,1	222,5	0,1	0,20	10	0,2	1	54,7	113,9	1	0	19,5	0,60
407	Сок натуральный	200	0,5	0,1	33,1	127	0,02	0,02	2	0	0,1	7	7	0,15	0,02	4	1,40
Итого за Полдник			10,8	7,7	63,2	349,5	0,12	0,22	12	0,2	1,1	61,7	120,9	1,2	0,02	23,5	2,00
Итого в день			64,0	61,4	223,0	1646,2	0,97	1,08	75,2	0,56	6,01	481,0	780,4	6,04	0,106	210,49	10,90
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			83,2%	77,7%	66,6%	70,1%	80,8%	77,1%	125,3%	80%	60,1%	43,7%	47,3%	60,4%	106%	84,2%	91%

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
315,12	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5	Батон пшеничный йодированный	25	1	0,2	6,8	33,1	0,0	0,02	0	0	0,7	7,0	31,6	0,010	0,010	9,4	0,78
Итого за Завтрак			19,95	18,18	83,25	555,61	0,26	0,54	64,68	0,24	2,74	277,17	406,97	2,61	0,02	87,71	3,15
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат Фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	23,32	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
288,20	Птица, порционная запеченая	80	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43,6	19,8	92,2	697,9	1,0	0,5	30,5	0,9	4,5	152,4	302,9	4,4	0,0	113,5	10,2
Полдник																	
432,13	Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	110	12,6	12,3	32,3	282,2	0,2	0,20	0,6	0,04	1,8	25,1	125,1	1,6	0,010	26,4	0,70
420,01	Напиток из свежих фруктов	200	0,1		15,7	59,3	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60
Итого за Полдник			12,7	12,3	48	342	0,22	0,21	8,60	0,06	2,00	35,90	126,80	1,71	0,011	32,20	2,30
Итого в день			76,2	50,2	223,4	1595,0	1,46	1,29	103,8	1,16	9,21	465,4	836,7	8,68	0,074	233,36	15,69
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			99,0%	63,6%	66,7%	67,9%	121,9%	91,9%	173,0%	166%	92,1%	42,3%	50,7%	86,8%	74%	93,3%	131%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
54,47 О П	Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом	30	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
441,13	Тефтели под овощным соусом (1 вариант)	80/10	15,12	20,69	5,27	268,6	0,19	0,22	2,6	0,060	0,04	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11
332,02	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
303	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			24,1	24,5	82,1	626,7	0,3	0,3	6,5	0,1	2,0	85,9	271,7	3,1	0,1	41,8	3,7
Итого за Завтрак(осенний период)			26,1	28,7	93,7	716,3	0,3	0,3	4,3	0,1	2,0	84,7	297,5	3,1	0,1	41,8	3,7
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,3	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
38,26 О П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,60	0,10	0,5	21,8	15,6	0,30	0,00	10,1	0,70
99,54	Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	2,00	22,3	71,48	0,2	0,014	18,71	0,88
436,81	Жаркое по-домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			24,9	28,5	78,4	649,8	0,6	0,5	60,9	0,4	4,8	142,1	391,4	5,3	0,0	116,7	6,4
Итого за Обед (осенний период)			24,9	29,1	80,0	661,1	0,5	0,5	60,9	0,3	5,0	107,6	385,9	5,4	0,0	104,2	6,5
Полдник																	
456,14	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	247,6	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	73,7			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			11,2	9,5	50,9	321,4	0,10	0,30	0,8	0,1	2,0	41,1	121,5	1,7	0,011	20,4	1,25
Итого в день			60,2	62,4	211,4	1597,9	1,00	1,08	68,2	0,58	8,84	269,2	784,6	10,17	0,146	178,88	11,35
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			78,2%	79,0%	63,1%	68,0%	83,5%	77,1%	114%	82%	88%	24,5%	47,6%	101,7%	146%	71,6%	95%

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244,01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,7	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0,01	21,4	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,4	0,01	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			26,5	23	50	507,2	0,32	0,36	10,27	0,07	4,6	255,6	398,5	2,4	0,06	50,9	2,92
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,10	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,7	0,02	0,1	97	65,7	0,43	0,010	13,8	0,84
20,08 О П	Винегрет овощной	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,01	0,040	12,9	0,70
106,00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,030	0,000	49,31	93,3	0,001	0,03	27,28	0,38
441,07	Котлеты рубленные из кур	80	12,2	4,6	8,1	121,0	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,12
144	Овощи тушеные с рисом	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	15,85	0,04	0	14,94	79,38	0,00	0,0010	27,89	0,59
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
<i>Итого за Обед (осенний период)</i>			<i>34,44</i>	<i>28,30</i>	<i>116,56</i>	<i>829,8</i>	<i>0,522</i>	<i>0,32</i>	<i>40,99</i>	<i>1</i>	<i>1,5592</i>	<i>237,2</i>	<i>388,8</i>	<i>1,977</i>	<i>0,133</i>	<i>112,2</i>	<i>5,13</i>
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,3	23,8	122,1	805,0	0,5	0,28	35,7	1,0	2,1592	144,2	336,1	1,6	0,126	98,4	4,51
Полдник																	
401,25	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,80	0,08	1,8	276,20	287,80	2,2	0,01	36,1	0,87
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,1	0,02	20,73	78			2,50	0,00	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,7	0,15
Итого за Полдник			17,9	18,0	69,4	494,0	0,1	0,4	3,3	0,08	2,00	280,2	291,1	2,3	0,011	37,8	1,02
Итого в день			77,6	64,8	241,9	1806,1	0,95	1,07	49,3	1,12	8,72	680,0	1025,7	6,24	0,200	187,09	8,45
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			100,7%	82,0%	72,2%	76,9%	79,4%	76,7%	82,2%	160%	87,2%	61,8%	62,2%	62,4%	200%	74,8%	70%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период(сезонно)

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33,00	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15	0,03	0,30	24,00	16,50	0,00	0,00	13,50	3,30
3,01	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,02	3,50	0,10
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0,00	0,001	65,69	1,53
693,03	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак			15,6	17,4	79,6	527,1	0,40	0,30	17,97	0,17	1,45	367,68	514,68	1,41	0,047	121,59	7,10
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
20,1 ОП	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	6,0	3,84	20,92	137,0	0,26	0,09	8,67	0,00	0,250	52,12	176,43	1,11	0	47,79	0,99
441,011	Котлеты мясные	100	13,46	10,86	5,34	171,61	0,07	0,23	0,75	0,20	0,020	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	125,34	4,26
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,6	23,4	108,2	743,3	0,6	0,5	25,8	0,4	6,7	224,6	646,0	5,9	0,1	246,1	9,6
Итого за Обед (осенний период)			33,7	25,0	110,3	774,0	0,5	0,5	17,9	0,3	6,5	265,3	690,5	6,2	0,1	237,3	9,9
Полдник																	
9	Ватрушка "Венгерская" с яблоком	100	4,13	13,15	31,92	254,6	0,06	0,04	0,0	0,01	0,05	12,19	37,24	0,00	0,010	6,37	0,05
484,00	Кисломолочный напиток / Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	51,0	0,02	0,13	0,6	0,02	0	124,00	92,00	0,00	0,000	14,00	0,10
519,01	Компот из ягодной смеси/ Клюква	200	0,1	0,02	20,73	78			2,50	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник			7,1	15,7	56,9	383,8	0,08	0,17	3,10	0,03	0,25	140,19	132,54	0,080	0,011	22,07	0,30
Итого в день			54,4	56,5	244,6	1654,2	1,04	0,94	46,88	0,60	8,40	732,44	1293,2	7,435	0,153	389,75	17,04
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			60,4%	61,4%	63,9%	61,0%	74,0%	58,9%	67%	67%	70%	61,0%	71,8%	53,1%	127,3%	130%	100%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
*306 О П *	Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза	30	1,08	0,01	0,84	23,28	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17
441,022	Бифштекс рубленый	100	17,80	26,22	4,57	326,4	0,22	0,25	0,52	0,05	0,08	58,14	213,49	2,74	0,050	29,34	2,32
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,76	46,66	235,58	0,050	0,030	0	0,050	0	13,00	96,95	0	0,0012	31,96	0,70
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			25,5	31,3	91,6	729,7	0,3	0,3	4,4	0,1	0,8	86,4	349,0	2,8	0,1	65,5	3,7
Итого за Завтрак (осенний период)			26,4	31,3	91,7	749,0	0,3	0,3	4,1	0,1	0,8	85,9	364,1	2,8	0,1	67,5	3,7
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	0,02	19,95	0,01	78,660	25,7	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
514,19	Фрикадельки мясные с бульоном	100//150	16,44	9,5	0,6	153,51	0,056	0,16	0,34	0,030	0,06	42,66	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
66235,01	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,040	27,55	0,84
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,360	0,005	39,67	1,43
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0,00	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,2	32,7	76,3	761,9	0,6	0,6	54,7	0,2	83,7	232,9	413,9	4,1	0,1	123,8	6,2
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
1,65	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	102,75	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20
Итого за Полдник			8,9	14,9	80,5	471,3	0,15	0,26	7	0,01	0	112,3	199,89	0,9	0,016	33,67	1,91
Итого в день			79,7	78,9	248,4	1963,0	1,03	1,11	66	0,30	84	431,6	962,82	7,8	0,218	222,95	11,78
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			88,5%	85,7%	64,8%	72,4%	73,2%	69,4%	95%	34%	704%	36,0%	53,5%	55,7%	182%	74,3%	69,3%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28..01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,002	9,00	2,20
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	30	0,15	0	21,45	81,0	0,02	0,02	3,75	0,12	0,14	5,36	4,28	0,01	0,001	1,35	0,18
223,21	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	361,5	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
386	Кисломолочный напиток/ Снежок	100	3,0	2,8	12,0	82,0	0,1	0,1	1,3	0	0	67,2	104	1	0,006	10,4	0,11
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак молочный			23,3	20,5	106	673,6	0,48	0,67	22,73	0,38	2,69	358,41	663,13	1,81	0,039	149,74	7,51
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
*49 О П *	Салат "Витаминный" (капуста консервированная,зел.горошек)	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,40	0,001	1,50	19,17	20,31	0,30	0,002	9,98	0,34
514.201	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250/10	2,34	3,01	11,56	79,80	0,06	0,06	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	0,72	0,010	24,49	1,28
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,1	39,3	110,3	899,4	1,1	1,1	41,3	1,2	4,6	169,9	492,9	2,2	0,1	137,0	7,1
Итого за Обед (осенний период)			33,7	44,5	114,0	931,6	1,1	1,0	41,3	1,2	4,6	160,8	480,9	2,2	0,1	128,3	6,9
Полдник																	
406,0	Пирожок печеный мясо-капустный	100	10,95	7,94	46,58	289,94	0,26	0,21	14,38	0,16	0,18	42,35	110,45	0,59	0,01	20,38	1,50
28..01	Фрукт порционно //Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	42,93	0,04	0,03	72,0	0,01	0,24	40,80	27,60	0	0	18,00	0,36
409,01	Напиток из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	106,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,01	3,6	0,95
Итого за Полдник			12,2	8,3	84,2	439,5	0,31	0,25	93,0	0,18	0,8	90,0	142,5	0,9	0,020	42,0	2,81
Итого в день			68,6	68,1	300,1	2012,5	1,93	1,97	157	1,75	8	618,3	1298,49	4,9	0,113	328,69	17,42
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,12	300	17,00
% от суточной нормы			76,2%	74,0%	78,3%	74,2%	137,9%	123,2%	224%	194%	67,8%	51,5%	72,1%	35,3%	94%	110%	102%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30	1,32	0,03	1,32	10,5	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
340 / 62	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76
441.031	Гёфтели под овощным соусом (2 вариант)	100/20	14,1	16,9	18	275,7	0,19	0,16	0,4	0,011	0,01	15,18	166,26	2,39	0,036	24,35	2,08
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,4	0,11	0,03	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,0018	10,16	1,03
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			25,5	21,4	97,9	662,0	0,4	0,2	11,5	0,3	3,7	65,5	280,3	3,6	0,0	47,4	4,7
Итого за Завтрак(осенний период)			27,3	24,9	105,4	728,6	0,4	0,3	7,0	2,9	2,7	80,3	307,3	3,5	0,0	56,0	5,2
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	250/10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78	0,98
441.041	Котлеты "Московские"	100	16,88	13,63	6,68	215,2	0,09	0,29	0,94	0,250	0,030	92,18	231,03	2,85	0,040	37,33	2,41
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0,00	0,0	0,01	79,57	193,2	3,500	0,017	75,03	5,98
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66037.03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,0	29,9	129	934,1	1,1	0,6	14,3	0,85	4,45	283	622,7	8,374	0,113	173,8	12,78
Полдник																	
456,08	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	247,6	0,1	0,3	0,6	0,04	0,8	18,6	113,8	1,6	0,00	17,4	0,60
484	Кисломолочный напиток/ Ряженка	100	2,90	2,5	4,2	49,9	0,02	0,13	0,6	0,02	0	124,0	92,0	0	0	14,0	0,10
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	74			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			14,1	12,0	55,1	371,2	0,12	0,43	1,4	0,06	1,0	165,1	213,5	1,7	0,00	34,4	1,35
Итого в день			84,7	63,3	282,3	1967,3	1,53	1,24	27,1	1,23	9,13	513,6	1116,4	13,65	0,161	255,61	18,85
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			94,1%	68,8%	73,7%	72,5%	109,4%	77,5%	38,7%	137%	76%	42,8%	62,0%	97,5%	134%	85,2%	110,9%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244,01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0	21,40	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	2,95	0,0	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,0	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак молочный			29,8	26,2	60,9	592,6	0,4	0,4	2,9	0,1	4,91	353,0	569	3,40	0,076	71,3	3,05
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
140,10	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	12,38	11,13	31,50	267,82	0,25	0,06	8,25	0,03	0	49,31	93,31	0,000	0,000	27,28	0,38
441,05	Биточки паровые	100	13,0	13,8	13,3	225,9	0,21	0,13	0,4	0,009	0,01	14,7	164,8	2,1	0,030	45,4	2,55
518,02/301	Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушеная с томатом	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
		80	1,81	4,16	10,67	84,69	0,05	0,05	4,69	0,01	0,8	20,75	31,89	0,16	0,0027	9,07	0,32
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,6	35,2	109,8	862,3	0,7	0,4	45,0	0,1	5,3	185,3	418,8	3,9	0,1	122,7	7,7
Полдник																	
679,17	Сырники из творога с подливом из сгущенного молока	100//20	18,60	15,40	29,4	323,3	0,07	0,36	0,56	0,06	1,80	241,20	268,93	2,20	0,010	31,44	0,65
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,50	0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
Итого за Полдник			18,7	15,4	50,1	401,4	0,07	0,36	3,06	0,06	2,000	245,20	272,23	2,28	0,01	33,14	0,80
Итого в день			82,0	76,8	220,8	1856,3	1,15	1,12	51,0	0,27	12,23	783,5	1259,7	9,56	0,167	227,12	11,56
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			91,1%	83,5%	57,6%	68,4%	82,2%	69,8%	73%	30%	102%	65,3%	70,0%	68,3%	139%	75,7%	68%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,1	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,5	0,10
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,20	0,002	15,00	0,30
345,01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	345,3	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,60	198,60	0	0	57,80	1,30
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,64	0,06	0,03	0,00	0,00	0,7	10,50	47,4	0,01	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак молочный			15,3	19,2	97,3	608,5	0,28	0,42	64,72	0,10	2,31	400,50	409,00	1,71	0,042	104,40	2,99
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
*38,26 О П *	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	98,37	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,89	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00
413,02	Колбасные изделия отварные/ Сосиска отварная	100	21,0	22,0	1,6	288,1	0,24	0,04	1,0	0	1,6	267,3	636,0	0	0,02	71,2	1,20
332,02	Макароны отварные с маслом.	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
407,00	Сок натуральный	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,8	33,8	116,9	881,6	0,6	0,2	49,4	1,1	6,5	382,9	859,9	3,3	0,1	147,1	7,2
Итого за Обед (осенний период)			34,8	33,8	118,4	887,5	0,5	0,2	40,6	1,1	6,5	382,6	846,9	3,3	0,1	142,3	7,0
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
1..65	Йогурт молочный или сливочный	125	3,75	3,50	15,00	102,75	0,06	0,12	1,6	0,00	0	84,0	130,62	1	0	13,06	0,13
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник			8,0	14,7	81,0	467,9	0,13	0,16	4,7	0,0	0,20	102,3	174,5	0,71	0,007	23,3	0,86
Итого в день			58,1	67,7	295,2	1958,0	0,99	0,82	118,9	1,20	8,96	885,7	1443,4	5,72	0,139	274,78	11,09
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			64,5%	73,6%	77,1%	72,2%	71,0%	51,3%	170%	133%	74,7%	73,8%	80,19%	40,8%	115%	91,6%	65%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

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	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340	Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец	20//20	2,60	1,52	0,62	26,41	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60
340,12	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,03	0,03	0,12	3	2,87	0,39	33,10	49,80	0,180	0,000	16,20	0,76
441.062	Шницель натуральный рубленный	100	17,8	24,23	4,57	308,43	0,22	0,25	0,52	0,050	0,07	58,14	213,49	2,74	0,050	29,34	2,32
345,24	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,2	6,0	30,22	184,1	0,17	0,12	4,02	0,040	0	152,88	220,2	0	0	66,1	0,36
430.06	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,84	32,12	70,10	665,34	0,45	0,49	16,42	0,14	1,09	237,89	499,75	2,80	0,05	104,92	4,59
Итого за Завтрак(осенний период)			28,30	34,12	78,31	715,97	0,46	0,51	17,22	2,96	1,21	257,37	517,73	2,94	0,05	116,06	4,75
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,004	21,30	0,80
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250//10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,50
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	100	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,0320	0,12	41,65	12,60	0,27	0,010	23,02	0,79
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,80	51,05	117,30	0,36	0,005	39,67	1,43
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349,09	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,5	31,3	106,2	821,8	0,58	0,51	55,0	0,25	5,19	247,8	287,1	3,5	0,063	121,5	5,97
Полдник																	
738,36	Пирожки с зеленым луком и яйцом	100	10,3	7,6	30,1	222,5	0,1	0,20	10	0,2	1	54,7	113,9	1	0	19,5	0,60
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,002	9,00	2,20
407	Сок натуральный	200	0,5	0,1	33,1	127	0,02	0,02	2	0	0,1	7	7	0,15	0,02	4	1,40
Итого за Полдник			11,2	8,1	73,0	391,5	0,16	0,24	29	0,2	1,3	77,7	131,9	1,2	0,02	32,5	4,20
Итого в день			74,5	71,5	249,3	1878,6	1,19	1,24	99,9	0,62	7,58	563,4	918,8	7,51	0,139	258,96	14,76
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			82,8%	77,7%	65,1%	69,2%	85,0%	77,5%	143%	69%	63,1%	47,0%	51,0%	53,7%	116%	86,3%	87%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	13,00	0,30
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
315,10	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,9	20,6	43,2	418,71	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169,0	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
5,31	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20
Итого за Завтрак молочный			23,32	21,36	93,19	635,01	0,34	0,59	64,86	0,29	2,74	306,02	474,05	2,61	0,02	98,97	3,80
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат Фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	2,2	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	250	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23
288,20	Птица, порционная запеченая	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0	0,03	0,010	79,57	193,23	3,5	0,017	75,03	5,98
375,01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			53,5	24,5	107,4	837,7	1,2	0,6	31,4	1,1	5,5	183,9	380,8	5,0	0,1	142,6	12,6
Полдник																	
432,13	Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	110	12,6	12,3	32,3	282,2	0,2	0,20	0,6	0,04	1,8	25,1	125,1	1,6	0,010	26,4	0,70
484,00	Кисломолочный напиток/ Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	49,9	0,02	0,13	0,6	0,02	0	124,0	92,0	0	0	14,0	0,10
420,01	Напиток из свежих фруктов	200	0,1		15,7	59,3	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60
Итого за Полдник			15,6	14,8	52	391	0,24	0,34	9,20	0,08	2,00	159,90	218,80	1,71	0,011	46,20	2,40
Итого в день			92,4	60,7	252,8	1864,0	1,78	1,55	105,4	1,44	10,25	649,8	1073,7	9,29	0,093	287,78	18,80
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			102,7%	66,0%	66,0%	68,7%	127,0%	97,0%	151%	160%	85,4%	54,2%	59,6%	66,4%	78%	95,9%	111%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

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	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,01	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,06	0,001	4,20	0,18
*54,47 О П *	Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом	30	2,20	4,30	12,30	93,63	0,01	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,04	0,020	4,20	0,18
441.131	Тефтели под овощным соусом (1 вариант)	100/10	15,12	22,69	5,27	286,6	0,19	0,22	2,6	0,640	45,37	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	228,5	0,11	0,04	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной			25,2	27,2	89,4	682,8	0,3	0,3	6,5	0,7	47,6	88,6	281,0	3,3	0,1	43,5	3,8
Итого за Завтрак(осенний период)			27,2	31,4	101,0	772,3	0,4	0,3	4,3	0,7	47,6	87,4	306,7	3,3	0,1	43,5	3,8
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
*38,26 О П *	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,60	0,10	0,50	21,8	15,6	0,30	0,00	10,1	0,70
99.53	Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей	250//15	6,28	9,70	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,20	0,25	0,020	23,61	1,11
436,53	Жаркое по- домашнему	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	39,13	0,070	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,4	32,2	87,0	729,5	0,7	0,6	66,1	0,4	6,3	157,9	459,2	5,9	0,1	136,5	7,7
Итого за Обед (осенний период)			28,4	32,8	88,6	740,8	0,6	0,6	66,1	0,3	6,5	123,4	453,7	6,0	0,1	124,0	7,8
Полдник																	
456.14	Пирожок с мясом и рисом	50	7,33	6,33	21,0	165,0	0,06	0,20	0,40	0,08	1,20	12,40	75,86	1,08	0,006	11,60	0,40
3003,03	Драники с соусом (белорусское национальное блюдо)	50//10	1,79	5,38	12,92	104,0	0,08	0,05	13,06	0,04	0,36	19,55	46,61	0,03	0,060	16,35	0,70
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	73,7			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			9,3	11,7	53,4	342,8	0,14	0,25	13,7	0,1	1,8	54,5	130,2	1,2	0,067	31,0	1,75
Итого в день			63,0	71,0	229,7	1755,1	1,16	1,12	86,2	1,19	55,68	300,9	870,3	10,43	0,228	211,01	13,29
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			70,0%	77,2%	60,0%	64,7%	83,1%	70,0%	123%	132%	464%	25,1%	48,4%	74,5%	190%	70,3%	78%

Рацион: Общеобразовательные учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,7	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0	21,4	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,0	0,01	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак молочный			26,5	23	50	507,2	0,32	0,36	10,27	0,07	4,6	255,6	398,5	2,4	0,06	50,9	2,92
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,10	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,05	5,7	0,02	0,1	97,0	65,7	0,4	0,01	13,8	0,84
106.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200//50	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,03	0,060	49,31	161	0,07	0,025	27,3	0,38
441.071	Котлеты рубленные из кур	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,40
144.01	Овощи тушеные с рисом	180	4,44	4,80	46,68	236,01	0,04	0,02	19	0,04	0	17,92	95,28	0,00	0,0010	33,46	0,70
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,0	0	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,4	27,2	133,1	901,7	0,6	0,34	37,5	0,1	3,104	226,1	506,0	2,9	0,118	117,6	5,75
Полдник																	
401.25	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,80	0,08	1,8	276,20	287,80	2,2	0,01	36,1	0,87
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (Клюква)	200	0,1	0,02	20,73	78			2,50	0,0040	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,7	0,15
Итого за Полдник			18,3	18,2	74,8	517,3	0,1	0,5	26,3	0,10	2,60	295,2	301,3	2,4	0,012	44,4	1,77
Итого в день			84,1	67,9	258,3	1926,2	1,00	1,15	74,0	0,26	10,26	776,9	1205,9	7,69	0,193	212,83	10,44
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			93,5%	73,8%	67,4%	71,0%	71,5%	71,6%	105,7%	29%	85,5%	64,7%	67,0%	54,9%	161%	70,9%	61%