

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РХ
В Саяногорске и Бейскому району

18.12.2016



Кулакова Л.М.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №2
г.Саяногорск



Оятина О.И.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ Г.САЯНОГОРСК
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №2
(Возраст учащихся 12-18 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	4.98	2.78	11.8	0.2	32.1	256	0.06	1.32	0.06	129.78	138.4	29.4	0.42
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	0	0	15.01	57	0	0.1	0	5.25	8.24	4.4	0.86
90	Бутерброд с сыром	30/10	8.141	5.2	17.318	0	18.8	266.819	0.126	0.07	0.04	241.54	108	10	2.1
	Итого		13.321	7.98	29.118	0.2	65.91	579.819	0.186	1.49	0.1	376.57	254.64	43.8	3.38
Обед															
7	Икра кабачковая	100	1.58	0	5.33	5.33	8.58	86.66	0.03	29.96	0	32.26	33.78	14.7	0.86
149	Суп крестьянский с крупой	250	2.05	2	5.43	5.5	10.64	101	0.07	20.01	0.03	32.27	50.7	20.37	0.71
447	Макаронные изделия отварные	180	6.57	0	6	0.6	41.85	253	0.144	0	0.036	49.14	72.07	29.5	1.18
329	Котлеты (биточки) мясные	100/50	15.7	13.8	13	0.19	15.78	246	0.08	0	0.02	18.12	149.49	30.12	1.54
126	Компот из кураги	200	1.3	0	0	0	23.73	96	0.02	1	0	40.2	36.5	26.25	0.83
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		34.52	15.8	31.9	13.76	143.18	986.06	1.108	50.97	0.086	199.39	443.74	156.94	7.17
Полдник															
411	Кисломолочные продукты	200	5.6	5.6	6.4	0	15.18	145	0.06	1.4	0.04	240.14	190	28	0.22
493	Булка сдобная с помардой	100	7.74	0	9.21	9.21	61.22	357	0.12	0.09	0.02	29.19	85.25	13.04	1.09
	Фрукты свежее	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	Итого		13.74	5.6	15.61	9.21	76.4	502	0.18	1.49	0.06	269.33	275.25	41.04	1.31
	Итого за день		61.581	29.38	76.628	23.17	285.49	2067.879	1.474	53.95	0.246	845.29	973.63	241.78	11.86

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углево ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Живот ные	Общие	Растите льные									
Завтрак															
257	Запеканка творожная с молоком стуженным	150/30	25.8	24	18.8	0.1	36.1	482	0.1	1.18	0.12	391	442.8	54	1.1
431	Чай с молоком сухим	200	1.54	1.4	1.63	0	9.36	56	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
88	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	4.2	0	0.05	0.65	24.08	188.5	0.8	0	0	14.2	44.4	17.7	4.92
	Итого		31.54	25.4	20.48	0.75	69.54	726.5	0.92	1.9	0.13	468.8	537.96	81.78	6.64
Обед															
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	0	8.4	8.4	8.45	115	0.016	9.4	0	38.4	40.4	20.9	1.3
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3.8	2	4.1	0	10.6	93	0.08	1.5	0.05	20	98.05	16.03	1.06
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	0	8.82	1.8	57.424	36	0.08	30.89	0.03	42.4	49.97	21.12	0.76
297	Бефстроганов	50/50	26.32	26.32	18.6	0	8.52	307.5	0.18	3.69	0.1	59.7	305.2	46.3	2.9
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9.98	104	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		50.5	28.32	42.06	12.34	137.57	858.9	1.12	45.48	0.18	188.1	594.82	140.35	8.1
Полдник															
178	Кисель из кураги	200	1.04	0	0	0	33.34	132	0.02	0.8	0	33.6	31.51	21	0.7
422	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
	Фрукты свежие	100	0.9	0	0	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.4
	Итого		7.89	5.95	9.34	0	79.34	323	0.07	0.99	0.04	162.84	129.26	32.12	1.27
	Итого за день		89.93	59.67	71.88	13.09	286.45	1908.4	2.11	48.37	0.35	819.74	1262	254.25	16.01

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
449	Рис припущенный	180	4.57	0	7.32	0.5	46.3	273.6	0.036	0	0.036	39.27	98.7	34.39	0.91
46	Салат из белокачанной капусты	100	3.67	14.33	10.32	1.2	4.8	0.05	24.58	24.58	0.03	45.42	66.5	16.13	0.91
286	Гёфтели мясные с соусом	100/50	13.48	10.2	19.98	0.9	16.36	301.9	0.07	4.9	0.075	25.63	149.3	30.3	1.32
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
414	Чай с лимоном	200	0.26	0	0	0	15.22	59	0	2.9	0	8.05	9.78	5.24	0.9
	Итого		26.13	24.53	38.27	3.25	106.68	748.05	25.486	32.38	0.141	131.37	366.78	102.56	8.94
Обед															
19	Салат "Школьные годы"	100	1.18	0	5.11	5.11	3.5	65	0.03	25.3	0	32	32.5	15.8	0.66
20	Суп-лапша на курином бульоне	250	4.5	2.7	4.94	0.9	13.62	111	0.05	1	0.04	11.85	37.85	10.3	0.61
443	Картофельное пюре	200	4.02	0	6.56	6.56	32.64	212	0.24	40	0.04	57.6	58.66	48.2	2.1
267	Рыба запеченная с овощами	150	17.8	21.3	14.06	16.65	6.65	225	0.12	3.12	0.05	132.51	266	42	0.72
126	Компот из изюма	200	0.41	0	0	0	25.16	98	0.03	0	0	18.6	29.67	9.66	0.72
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		35.23	24	32.81	31.36	124.17	914.4	1.234	69.42	0.13	279.96	525.88	161.96	6.86
Полдник															
472	Кофейный напиток на натуральном молоке	200	1.4	1.4	1.6	0	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
116	Пирожок печеный сдобный с джемом	75	4.9	4.9	5.18	0	46	247	0.07	0.55	0.01	15.76	56.91	9.81	0.92
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	10.7	87.5	0.02	5	0.01	19	16	12	2.3
	Итого		6.7	6.3	6.78	0	68.31	352	0.09	1.2	0.02	76.16	101.91	16.81	1.01
	Итого за день		68.06	54.83	77.86	34.61	299.16	2014.45	26.81	103	0.291	487.49	994.57	281.33	16.81

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
		100	13.79	11.46	14.5	0.3	11.89	236	0.13	0.12	0.013	17.85	100.2	26.3	1.36
152	Биточки Паровые	100	1.7	0	8.55	0	9.28	123	1.33	0	0	21.67	46.68	18.35	0.75
72	Салат картофельный	200	4.72	0	6	0	20.1	154	0.08	105.7	0.04	124.1	84.4	42.6	1.68
439	Капуста тушеная (свежая)	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
	Хлеб пшеничный	200	3.32	2.76	3.54	0.32	25.32	140	0.04	1.08	0.28	221.14	185.42	31.78	0.7
426	Какао на молоке сухом		27.68	14.22	33.24	1.27	90.59	766.5	2.38	106.9	0.333	397.76	459.2	135.53	9.39
	Итого														
Обед															
21	Салат "Здоровье"	100	1.4	0	8.4	8.4	8.45	115	0.016	9.4	0	38.4	40.4	20.9	1.3
103	Рассольник ленинградский со сметаной	250	4	1.9	4.2	0.1	15.9	133	0.11	17.26	0.03	25.95	78.5	26.97	1.02
146	Птица тушёная в соусе	100/50	2.13	13.4	1.7	0.6	14.58	85.68	0.16	5.3	0.08	34.46	124.8	37.3	2.54
447	Макаронные изделия отварные	180	6.48	0	5.76	0.54	46.08	253.8	0.144	0	0.04	54.6	80.08	32.78	1.32
182	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	0	0	9.9	119	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		21.33	15.3	22.2	11.78	137.51	909.88	1.194	31.96	0.15	181.01	424.98	153.95	8.26
Полдник															
400	Крендель сахарный	50	3.64		6.78		30.36	195	0.06	0	0.01	9.42	40	6.12	0.53
411	Кефир с сахаром	200	5.6	5.6	6.4	0	15.18	145	0.06	1.4	0.04	240.14	190	28	0.22
	Фрукты свежие	100	1.5	0	0	0	22.4	74	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	Итого		10.74	5.6	13.18	0	45.54	340	0.12	1.4	0.05	249.56	230	34.12	0.75
	Итого в день		59.75	35.12	68.62	13.05	273.64	2016.38	3.694	140.26	0.533	828.33	1114.2	323.6	18.4

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углево- ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Живот- ные	Общие	Растите- льные									
Завтрак															
2	Винегрет овощной	100	1.24	0	10.1	10.1	7.48	100.2	0.048	9.37	0	24.52	40.6	18.48	0.78
184	Плов м/говядина	200	18.99	9.12	7.18	0.3	30.75	267	0.12	2.05	0.03	21.7	35.88	46.57	2.27
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
431	Чай с молоком сухим	200	1.54	1.4	1.6	0	9.36	56	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
	Итого		25.92	10.52	19.53	11.05	71.59	536.7	0.988	12.14	0.04	122.82	169.74	91.63	8.57
Обед															
452	Маринад овощной с томатом	100	1.9	0	5.28	5.28	10.42	101.66	0.05	23.36	0	24.6	44.8	13.5	0.65
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4.38	1.6	3.792	0.32	15.79	116.8	0.18	12.2	0.016	35	87.53	32.2	1.61
26	Котлеты(биточки) рыбные	100	14.23	2.8	15.6	0.4	11.75	162	0.1	1.87	0.01	42.98	147.78	32.9	1.07
443	Картофельное пюре	180	4.02	0	6.8	5.9	29.4	190.8	0.24	40	0.04	57.6	58.66	48.2	2.1
198	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	0.28	0	18.98	81.98	0.02	100	0.036	21.34	116.05	41.382	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		32.53	4.4	33.892	14.04	128.94	856.64	1.354	177.43	0.102	208.92	556.02	204.182	8.1
Полдник															
419	Пирожок печеный сдобный с капустой	75	5.63	0	7.09	0.4	35.17	227	0.08	0.34	0.03	16.7	30.9	11.78	0.84
424	Молоко кипяченое	200	5.9	5.9	6.75	0	9.91	122	0.08	2.74	0.04	253.2	189.9	29.54	0.12
	Фрукты свежее	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	Итого		11.93	5.9	13.84	0.4	45.08	349	0.16	3.08	0.07	269.9	220.8	41.32	0.96
	Итого за день		70.38	20.82	67.262	25.49	245.61	1742.34	2.502	192.65	0.212	601.64	946.56	337.132	17.63

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
185	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7.72	2.92	15.46	1.2	38.5	318	0.22	1.2	0.06	129.1	197.54	53.2	1.42
84	Бутерброд горячий с сыром	50/10/10	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
693	Кофейный напиток на молоке сухом	200	1.4	1.4	1.6	0	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
	Итого		13.27	4.32	17.71	1.85	84.81	536.5	1.04	1.85	0.07	202.5	285.04	76.7	6.41
Обед															
24	Салат "Мазайка"	100	0.18	0	10.13	0.06	10.88	114	0	1.5	0	6.9	7.2	4.2	0.18
115	Суп овощной со сметаной	250/15	8.9	5.6	5.7	2.3	28.4	193	0.14	22.35	0.03	23.77	113.3	34.67	1.42
445	Каша перловая рассыпчатая	180	10.5	0	7.983	1.62	51.678	32.4	0.08	30.89	0.03	42.4	49.97	21.12	0.76
329	Котлеты (биточки) мясные с соусом	100/50	15.37	14	14	0.4	9.2	245	0.1	7.2	0.4	36.78	145.3	31.85	2.08
126	Компот из изюма	200	0.41	0	0	0	25.16	98	0.03	0	0	18.6	29.67	9.66	0.72
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		42.68	19.6	39.953	6.52	167.92	885.8	1.114	61.94	0.46	155.85	446.64	137.5	7.21
Полдник															
431	Чай с молоком	200	1.54	0	1.63	1.63	9.36	56	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
522	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
	Фрукты свежее	100	0.9	0	0	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.4
	Итого		8.39	5.95	10.97	1.63	55.36	247	0.07	0.91	0.05	192.84	148.51	21.2	1.19
	Итого за день		64.34	29.87	68.633	10	308.09	1669.3	2.224	64.7	0.58	551.19	880.19	235.4	14.81

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
350	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/30	17.2	11.8	18.8	0.4	45.8	412	0.08	0.4	0.2	115.8	181.3	21.8	1.2
9	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0	0.08	75	0	0	0.05	1.2	1.9	1.2	0.02
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
426	Какао на молоке сухом	200	3.32	2.76	3.54	0.32	25.32	140	0.04	1.08	0.28	221.14	185.42	31.78	0.7
	Итого		24.72	14.61	31.24	1.37	95.2	740.5	0.92	1.48	0.53	351.14	411.12	71.28	6.82
Обед															
1	Салат "Бармалей"	100	2.12	0	7.2	3.4	5.4	95.4	0.03	8.4	0	9.5	43.2	7.1	0.6
118	Суп картофельный с горохом	250	7.9	2	5.3	0.4	23.3	171	0.23	171	0.23	15.25	109.4	40.3	2.02
125	Котлеты рубленые из птицы	100	20	11	11.456	0.15	13.136	236.8	0.096	0	0.08	18.12	149.46	30.12	1.54
439	Капуста тушеная (свежая)	180	4.26	0	5.44	0	18.11	138.1	0.07	95.1	0.04	111.72	75.97	38.35	1.51
394	Компот из свежих яблок	200	0.21	0	0.21	0	15.27	62	0.01	8.91	0	8.84	5.94	4.86	1.21
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		41.81	13	31.746	6.09	117.82	906.7	1.2	283.41	0.35	190.83	485.17	156.73	8.93
Полдник															
422	Кофейный напиток на натуральном молоке	200	1.4	1.4	1.6	0	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
475	Булочка "Нежность"	50	4.88	2.68	5.58	0.3	26.64	176	0.06	0.14	0.02	34.21	63.38	9.83	0.61
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	10.7	87.5	0.02	5	0.01	19	16	12	2.3
	Итого		6.68	4.08	7.18	0.3	48.95	281	0.08	0.79	0.03	94.61	108.38	16.83	0.7
	Итого за день		73.21	31.69	70.166	7.76	261.97	1928.2	2.2	285.68	0.91	636.58	1004.7	244.84	16.45

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
7	Икра кабачковая	100	1.58	0	5.33	5.33	8.58	86.66	0.03	29.96	0	32.26	33.78	14.7	0.86
364	Омлет натуральный	110	11	6.3	18.4	0	2.04	218	0.06	0.38	0.26	83.4	182.5	13.9	2
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
434	Чай с лимоном	200	0.26	0	0	0	15.22	59	0	2.9	0	8.05	9.78	5.24	0.9
	Итого		16.99	6.3	24.38	5.98	49.84	477.16	0.89	33.24	0.26	136.71	268.56	50.34	8.66
Обед															
38	Салат "Школьный"	100	1.18	0	5.12	5.12	2.11	39	0.02	15.2	0	19.2	19.5	9.5	0.4
126	Суп картофельный с фасолью	200	4.42	1.6	3.8	0.48	15.52	116	0.15	9.89	0.016	36.9	111.25	30.3	1.45
259	Тефтели рыбные с соусом	180	10.185	9.9	3.39	5.1	13.32	126	0.09	3.465	0.015	45.8	153.9	27.945	0.09
443	Картофельное пюре	180	4.02	0	6.8	5.9	29.4	190.8	0.24	40	0.04	57.6	58.66	48.2	2.1
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9.98	104	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		27.125	11.5	21.25	18.74	112.93	779.2	1.264	68.555	0.071	187.1	444.51	151.945	6.12
Полдник															
486	Булочка молочная	50	4.74	0.56	1.09	0.8	28.5	145	0.07	0.26	0	33.09	54.32	9.55	0.52
411	Кефир с сахаром	200	5.6	5.6	6.4	0	15.18	145	0.06	1.4	0.04	240.14	190	28	0.22
	Фрукты свежие	100	1.5	0	0	0	22.4	74	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	Итого		11.84	6.16	7.49	0.8	43.68	290	0.13	1.66	0.04	273.23	244.32	37.55	0.74
	Итого за день		55.955	23.96	53.12	25.52	206.45	1546.36	2.284	103.46	0.371	597.04	957.39	239.835	15.52

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
287	Сосиски (сардельки) отварные (говяжьи)	100	19	19	17.46	0	0.22	234	0.28	32.48	0	16.8	202.2	34.7	2.46
71	Салат из кукурузы с картофелем	100	2.6	0.8	1.8	0.15	18.15	45	0.02	7.75	0.03	8.78	81.93	0.02	0.65
447	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.2	0	6.4	0.6	51.2	282	0.16	0	0.04	54.6	80.08	32.78	1.32
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
411	Чай с сахаром	200	0.2	0	0	0	15.01	57	0	0.1	0	5.25	8.24	4.4	0.86
	Итого		33.15	19.8	26.31	1.4	108.58	731.5	1.26	40.33	0.07	98.43	414.95	88.4	10.19
Обед															
2	Винегрет овощной	100	1.24	0	10.1	10.1	7.48	100.2	0.048	9.37	0	24.52	40.6	18.48	0.78
101	Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	2.4	2.5	5.47	15.23	19.04	113	0.14	32.83	0.04	42.06	85.69	35.21	1.31
133	Гуляш м/ говядина	50/75	19.38	39.75	6.7392	0	5.74	182	0.096	3	0.168	19.5	182	27.8	10.6
443	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	0	8.82	1.8	57.424	36	0.08	30.89	0.03	42.4	49.97	21.12	0.76
198	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	0.28	0	18.98	81.98	0.02	100	0.036	21.34	116.05	41.382	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		42.68	42.25	33.5492	29.27	151.26	716.58	1.148	176.09	0.274	177.22	575.51	179.992	16.12
Полдник															
424	Молоко кипяченое	200	5.9	5.9	6.75	0	9.91	122	0.08	2.74	0.04	253.2	189.9	29.54	0.12
313	Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком	75	2.9	0.3	4.2	0.4	24.2	160	0.1	4.77	0.01	17.79	68.33	13.43	0.93
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	Итого		9.2	6.2	10.95	0.4	34.11	282	0.18	7.51	0.05	270.99	258.23	42.97	1.05
	Итого за день		85.03	68.25	70.8092	31.07	293.95	1730.08	2.588	223.93	0.394	546.64	1248.7	311.362	27.36

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
13	Огурец соленый	60	0.4	0	0.05	0.05	0.4	6.67	0	3.4	0	11.5	12	7	0.3
115	Жаркое по-домашнему	50/150	21	18.1	1.3	0	26.6	280	0.21	25.7	0.02	27.2	66	51.4	3
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
426	Какао на молоке сухом	200	3.32	2.76	3.54	0.32	25.32	140	0.04	1.08	0.28	221.14	185.42	31.78	0.7
	Итого		28.87	20.86	5.54	1.02	76.32	540.17	1.05	30.18	0.3	272.84	305.92	106.68	8.9
Обед															
40	Салат "Витаминный" с маслом растительным	100	1.2	0	5.15	0	10.67	93	0.02	27.37	0	42.83	26	16.53	1.02
125	Суп картофельный рыбные консервы	250	9.77	6.41	15.47	4.1	21.67	153	0.1	8.02	0	107.9	164	54.4	1.3
449	Рис припущенный	200	4.57	0	7.32	0.5	46.3	273.6	0.036	0	0.036	39.27	98.7	34.39	0.91
328	Шницель натуральный м/ говядина	100	15.7	13.8	13	0.19	15.78	246	0.08	0	0.02	18.12	149.46	30.12	1.54
126	Компот из кураги	200	1.3	0	0	0	23.73	96	0.02	1	0	40.2	36.5	26.25	0.83
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		39.86	20.21	43.08	6.93	160.75	1065	1.02	36.39	0.056	275.72	575.86	197.69	7.65
Полдник															
322	Плошка "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
411	Чай с молоком натуральным	200	1.6	1.4	1.6	0	17.3	86	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
	Фрукты свежее	100	0.9	0	0	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.4
	Итого		8.45	7.35	10.94	0	63.3	277	0.07	0.91	0.05	192.84	148.51	21.2	1.19
	Итого за день		77.18	48.42	59.56	7.95	300.37	1882.17	2.14	67.48	0.406	741.4	1030.3	325.57	17.74

Химический состав рационов по дням недели.

Возрастная категория: 12-18 лет

п/п №	Дни недели	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		Общие	Животные	Общие	Растительные									
Неделя: первая														
1	Понедельник	71.45	29.38	83.07	23.82	338.23	2373.8	2.27	53.95	0.24	858.29	1016.1	258.28	16.79
2	Вторник	89.93	59.67	71.88	13.09	286.45	1908.4	2.11	48.37	0.35	819.74	1262	254.25	16.01
3	Среда	62.22	47.73	78.16	34.05	300.92	2001.7	26.78	86.03	0.271	435.84	914.07	270.68	16.99
4	Четверг	60.13	35.12	68.62	13.05	278.75	1954.4	3.694	140.26	140.26	0.569	877.27	1186.3	353.1
5	Пятница	71.108	24.26	66.16	20.68	267.33	188.34	2.57	212.32	0.226	625.22	960.25	358.08	18.65
	Всего за неделю	354.838	196.16	367.9	104.69	1471.68	8426.5	37.424	540.93	141.35	2739.66	5029.7	2327.6	421.54
Неделя: вторая														
6	Понедельник	64.13	29.87	68.6	10	297.94	1628.3	2.194	64.8	0.58	537.8	858.7	230.14	14.95
7	Вторник	59.74	31.09	84.69	15.13	255.17	1893.7	2.114	150.62	0.63	684.21	906.15	238.63	15.78
8	Среда	53.115	23.96	48.8	24.52	181.53	1484.9	2.104	72.085	0.344	562.39	931.93	201.72	13.17
9	Четверг	79.1	68.25	68.31	30.07	290.31	1858.1	2.578	93.06	0.338	529.5	1166.2	278.15	1.05
10	Пятница	77.18	48.42	59.54	7.95	300.7	1882.2	2.14	67.48	0.406	741.4	1030.3	325.57	17.74
	Всего за неделю	333.265	201.59	329.9	87.67	1325.65	8747.1	11.13	448.05	2.298	3055.3	4893.3	1274.2	62.69
	Итого за 10 дней	688.103	397.75	697.8	192.36	2797.33	17174	48.554	988.98	143.65	5794.96	9923	3601.8	484.23
	В среднем за один день	72.1	37.4	72.2	17.5	287.7	2023	2.29	92.1	0.39	717.8	991.4	288.2	19.58

Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений 12-18 лет

Наименование продуктов	норма по брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	за 10 дней	1д		
Хлеб (рж)	120	104	60	60	60	60	60	60		60	60	584	58,4	72	
Хлеб(пш)	200	97	45	90	90	90	190	115	98	90	90	995	99,5	120	
мука	20		2,5	5	1,8	6		1,8				17,1	1,71	12	
крупы	50	61	79,4	36,4	4	34	10	14		75,4	33,4	347,6	34,76	30	
макаронны	20	72		16	52,5					52,2		192,7	19,27	12	
картофель	250	70	32	237	173,9	281	90,3	53	261	251	216	1664,8	166,48	150	
овощи свеж	400	222	168,2	270	400	125	190	332	180	105	177	2169,2	216,92	240	
фрукты	200		100	100	100	100	100	100	100	100	100	900	90	120	
фрукты сух	20	25	25	25		25		12		25	25	162	16,2	12	
соки	200											0	0	120	
мясо жилованное(мясо на кости)1 кат.	86	100	86	75		189	87				123	660	66	51,6	
цыплята	60			190	22,7			100				312,7	31,27	36	
рыба	80			172		100			105		2,08	379,08	37,908	48	
колбаса	20									102		102	10,2	12	
молоко	300	129	15	31	15	55	129	54	89	42	3,74	562,74	56,274	180	
кисл.мол	180	200			200				200			600	60	108	
творог	60		141					94				235	23,5	36	
сыр	12	23,1					58					81,1	8,11	7,2	
сметана	10	10	22		8		8	12		8		68	6,8	6	
масло слив	35	16,9	35,25	20,3	18	11,3	11,3	14	8	22	9,1	166,15	16,615	21	
масло раст	18	5	17	6	18	18	10	15	9	5	11	114	11,4	10,8	
яйцо	1шт		10шт					8шт	2шт					1шт	
сахар	45	21	46	33	39,5	17,5	36	25	33	22	42	315	31,5	27	
конд.из	15	30										30	3	9	
чай	0,4		0,6	0,6	0,6	0,1	0,6	0,6	0,6			3,7	0,37	0,24	
соль	7	3,2	0,6	0,6	3,7	4,2	0,6	1,5	4	0,2	0,15	18,75	1,875	4,2	
дрожжи	2	1,7	0,6	2,05	0,95	2,05	2,8	1	1	2,2		14,35	1,435	1,2	
какао	1,2	2,5			4		4				4	14,5	1,45	0,72	