

«Утверждено»

И.о. директора  
Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Созонова Ю.Г.»

 Т.А. Дроздецкая

« 09 » 01 2023г.

#### ПРИМЕРНОЕ

меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 12 лет и старше  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Средней общеобразовательной школы № 1 имени Созонова Ю.Г.»

2023г

г. Ханты-Мансийск

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Школьных завтраков и обедов с учетом, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 1 имени Созонова Ю.Г.» города Ханты-Мансийска, на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях;
2. Рекомендуемая масса порций блюд;
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждениях;
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

Список используемой литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.





среда 2	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
четверг 2	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
пятница 2	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
Среднее	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5

6%	3%	7%	6%
6%	3%	7%	6%
6%	3%	7%	6%
6%	3%	7%	6%

18%	16%	50%
18%	16%	50%
18%	16%	50%
18%	16%	50%

За период нахождения в общедобровольной организации

Наименование дней недели, блгод	длительность единицы	Лицевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	14,56	65,59	59,72	202,86	1634,07
вторник 1	13,75	81,90	52,44	206,33	1643,35
среда 1	12,84	91,86	61,22	191,96	1714,36
четверг 1	12,96	77,02	54,93	186,43	1583,54
пятница 1	12,77	96,77	60,15	195,16	1737,22
понедельник 2	13,83	83,71	56,17	196,59	1641,67
вторник 2	14,00	73,69	55,76	197,48	1614,54
среда 2	12,55	91,59	56,28	167,49	1650,10
четверг 2	13,80	73,45	45,59	196,76	1519,00
пятница 2	13,57	73,51	54,50	199,09	1599,27
Среднее	13,46	80,91	55,67	196,01	1633,71

Выполнение БКУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
61%	73%	63%	66%	
77%	64%	64%	67%	
86%	75%	59%	70%	
72%	67%	58%	64%	
90%	73%	60%	74%	
78%	69%	61%	67%	
69%	68%	61%	66%	
86%	69%	58%	67%	
69%	66%	61%	62%	
69%	66%	61%	65%	
76%	68%	60%	66%	

Соотношение БКУ				
Б	Ж	У		
16%	33%	50%		
20%	29%	50%		
21%	32%	45%		
19%	31%	47%		
22%	31%	45%		
20%	31%	48%		
18%	31%	49%		
22%	31%	45%		
19%	27%	52%		
18%	31%	50%		
20%	31%	48%		

## Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для образовательных учреждений г. Ханты-Мансийск

Возрастная груп 12-18 лет  
Сезон осень-зима-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
215М/СД	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35	0,01	0,38	2,9	4,4	45,01	48,35	11,39	0,17		
173М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 240/10	250	10,19	5,14	39,34	245,16	0,29	3,05	12,8	0,68	176,27	283,89	33	2,09		
377М/СД	Чай с лимонном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	0,09	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржаном-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95		
		600	23,50	16,36	61,63	489,41	0,39	6,34	16,20	5,79	243,53	417,02	73,13	5,07		
<b>Второй завтрак</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
<b>Итого за Второй завтрак</b>																
<b>Обед</b>																
67М/СД	Винегрет овощной	100	1,51	8,18	8,12	112,75	0,06	10,15	267,11	3,67	24,72	45,36	20,75	0,84		
96М/СД	Расолятник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/20	270	8,92	9,88	17,13	193,61	0,34	17,94	223,00	2,97	25,46	135,62	34,97	1,97		
268М/СД	Котлеты из говядины	100	14,44	10,76	8,97	190,83	0,49	3,11	1,93	14,45	157,25	21,96	2,56			
143М/СД	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,50	484,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17		
349М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,10	1,02		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05			0,42	10,80	55,20	12,00	1,74		
		910	32,52	33,98	91,86	809,26	1,25	91,04	974,97	11,25	146,68	521,34	142,79	10,30		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Полдник</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Кефир 1%	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20		
		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50		
<b>Итого за Полдник</b>																
<b>Итого за день</b>																
		2040	65,59	59,72	202,85	1634,07	1,87	130,06	1066,27	18,63	711,11	1207,46	303,62	22,99		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
260/М/СД	Угаш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56							
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16							
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35		1,7	0,15	8,7	10,64	5,45							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09		0,7		14,5	7,5	23,5	1,95							
	<b>Итого за завтрак</b>	530	27,89	16,71	59,87	503,27	0,93	7,07	2,94	4,06	51,08	447,32	179,04	9,55							
<b>Второй завтрак</b>																					
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82							
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1							
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82							
<b>Обед</b>																					
32/М/СД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03							
104/М/СД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,68	4,73	18,22	142,9	0,15	22,45	183	1,19	21,82	109,44	35,32	1,38							
231/М/СД	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,86	0,23	6,67	13,33	4,48	81,15	407,65	98,28	2,09							
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16		0,9	0,06	50,65	206,34	30,16	1,1							
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3			7,4	6	5,2	0,1							
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05		0,42		10,8	55,2	12	1,74							
	<b>Итого за Обед</b>	910	41,44	25,95	104,80	823,18	0,65	78,95	358,56	11,23	222,62	824,65	203,94	7,44							
<b>Полдник</b>																					
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
	<b>Итого за день</b>	1920	81,90	52,44	206,33	1643,35	1,79	104,3	439,1	16,65	694,6	1619,57	472,18	22,31							



Возрастная груп 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: среда  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
223М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии, 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1	0,2	8,4	63,1	2,8	327,6	491,8	80,9	1,8				
376М/СД	Чай с липовником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09		0,7	14,5	7,5	23,5	1,95	0,91				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		520	44,32	17,47	47,95	538,15	0,26	38,52	88,1	3,58	348,87	575,53	109,28	4,69				
<b>Второй завтрак</b>																		
338М	Яблоко запеченое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82				
<b>Итого за Второй завтрак</b>																		
		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12				
<b>Обед</b>																		
43М/СДП	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58				
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,32	218,30	2,53	37,65	151,88	42,29	2,56				
29М/М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	16,20	12,17	12,18	220,22	0,11	1,53	19,00	1,90	24,73	178,29	28,24	1,35				
125М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,88				
342М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26				
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05		0,42	10,8	55,2	12	1,74					
<b>Итого за Обед</b>																		
		945	37,97	34,37	94,65	840,81	1,04	115,92	280,75	9,06	126,98	529,85	146,78	8,17				
<b>Полдник</b>																		
338М	Яблоко запеченое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
<b>Итого за Полдник</b>																		
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
<b>Итого за день</b>																		
		1995	91,86	61,22	191,96	1714,36	1,53	187,12	443,95	14,23	796,75	1374,48	343,76	20,48				

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
245М/СД	Бифстроганов из телячьих	100	19,52	12,81	5,81	223,07	0,07	2,55	26,61	3,73	46,6	204,93	25,84	1,06		
71М	Полдариновка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
125М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,88		
377М/СД	Чай с лимонном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	0,09	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржаном-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09	0,7	14,5	75	23,5	1,95				
	<b>Итого за Завтрак</b>	560	27,13	14,24	57,37	476,39	0,4	50,15	72,59	4,84	92,75	405,62	103,43	5,82		
<b>Второй завтрак</b>																
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	12,4	95	15	1		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82		
<b>Обед</b>																
24М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78		
82М/СД	Борщ из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 250г/20	275	8,55	8,93	10,23	155,98	0,29	24,12	225,27	2,41	45,23	119,85	33,01	2,10		
260М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27	1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16			
388М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,42	10,8	55,2	12	1,74				
	<b>Итого за Обед</b>	915	37,32	30,91	87,40	790,25	1,24	205,84	424,77	9,25	117,91	572,17	214,86	11,82		
<b>Полдник</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
	<b>Итого за День</b>	1955	77,02	54,93	186,43	1583,54	1,85	274,27	574,96	15,45	631,56	1325,39	407,49	22,96		

Возрастная груп 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
237М/СД	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,66	0,23	6,67	13,33	4,48	81,15	407,65	98,28	2,09							
71М	Поджаренная из свежих овощей	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15							
177М/СД	Каша ржаная рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1							
382М/СД	Каша на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97							
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
	<b>Итого за Завтрак</b>	560	37,17	14,68	79,16	599,47	0,53	10,83	25,35	6,12	263,32	804,29	185,6	6,26							
<b>Второй завтрак</b>																					
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82							
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12							
<b>Обед</b>																					
64М/СД	Салат из морской капусты	100	0,97	11,7	6,79	136,32	0,04	1,94	2,43	1,72	38,8	53,39	164,9	15,52							
116М/СД	Суп с гречневой крупой с томатом с курлицей, 250/25	275	10,71	10,28	13,76	191,03	0,47	5,42	16,80	1,70	17,02	137,03	53,34	2,16							
293М/СД	Курное филе запеченное с соусом томатным, 100/40	140	29,16	12,05	7,78	256,48	0,18	8,05	412,69	3,66	32,54	297,44	53,50	2,67							
129М/СД	Брокколи на пару	200	6,11	1,36	9,78	83,32	0,24	171,11	7,33	0,98	65,02	124,99	41,64	3,43							
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08							
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74							
	<b>Итого за Обед</b>	1 015	50,03	36,09	66,64	802,35	0,98	189,52	440,85	8,7	169,18	671,25	326,78	25,60							
<b>Полдник</b>																					
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
	<b>Итого за день</b>	2 105	96,77	60,15	195,16	1737,22	1,74	233,03	541,30	16,39	753,40	1745	600,08	35,48							



Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
294/МССЖ	Биточки из курлиц с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,9	10,68	11,79	200,86	0,10	1,5	21,9	1,7	25,04	145,70	22,3	1,06		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22	23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51	3,51		
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1	0,7	72,15	58,64	12,24	0,88		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09	0,7	14,5	0,7	14,5	75	23,5	1,95		
	Итого за Завтрак	550	27,02	17,54	65,27	526,99	0,45	9,78	91,44	3,05	129,33	443,98	168,15	7,67		
<b>Второй завтрак</b>																
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
	Итого за Второй завтрак	180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
<b>Обед</b>																
27/М/СД	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78		
56/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курлицей, 250/25	275	9,96	13,24	16,98	227,61	0,48	17,62	219,40	3,07	27,69	134,17	34,01	1,54		
229/МССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82		
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68		
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,42	10,8	0,42	10,8	55,2	12	1,74		
	Итого за Обед	945	39,83	29,56	94,71	812,33	1	201,73	488,4	10,27	158,8	676,24	191,99	7,66		
<b>Полдник</b>																
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
	Итого за Полдник	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
	Итого за день	2,025	76,42	56,48	209,34	1674,72	1,68	244,19	654,94	14,91	609,03	1389,32	447,44	22,95		

Возрастная груп 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
223М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе свежи, 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1	0,2	8,4	63,1	2,8	327,6	491,8	80,9	1,8							
376М/СД	Чай с шиповником (сироп свежи)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91							
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09	0,7	14,5	75	23,5	1,95	23,5	1,95							
	Итого за Завтрак	520	44,32	17,47	47,95	538,15	0,26	38,52	88,1	3,58	348,87	575,53	109,28	4,69							
<b>Второй завтрак</b>																					
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82							
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1							
	Итого за Второй завтрак	130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82							
<b>Обед</b>																					
18М/СД	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27							
88М/СД	Ци из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 250/5/20	275	9,06	10,05	11,65	173,89	0,31	48,97	286,28	2,86	53,84	128,04	35,57	1,94							
268М/СД	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	13,54	11,17	11,84	203,24	0,11	7,64	1402,00	2,39	23,57	171,62	25,26	2,48							
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17							
349М/СД	Компот из сухофруктов (сироп свежи)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02							
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,42	10,8	55,2	12	1,74	12	1,74							
	Итого за Обед	945	34,70	29,03	97,88	795,05	0,76	62,25	1695,33	8,59	131,43	589,32	209,53	11,62							
<b>Полдник</b>																					
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
	Итого за Полдник	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
	Итого за День	1945	91,59	56,28	187,49	1650,1	1,23	119,05	1861,03	13,53	901,2	1492,45	408,01	21,63							

Возрастная группа: 12-18 лет  
 Сезон: осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
294М/СД	Биточки из курицы	100	15,64	10,83	10,21	197,84	0,1	0,6	11	1,86	15,07	164,82	24,25	1,21		
71М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27	1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17	4,17		
377М/СД	Чай с лимонном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	0,09	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09	0,7	0,7	14,5	75	23,5	23,5	1,95		
	<b>Итого за завтрак</b>	560	27,25	13,54	66,46	495,9	0,47	6,5	15,74	3,1	56,66	443,74	181,3	8,34		
<b>Второй завтрак</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12		
<b>Обед</b>																
23М/СД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88		
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной.	270	12,10	8,87	19,21	206,85	0,40	12,64	221,50	2,45	52,04	205,03	46,51	2,81		
294М/СД	Биточки из индейки	100	16,01	3,44	7,73	131,09	0,05	0,6	6,03	1,06	13,21	152,47	16,84	1,1		
143М/СД	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,5	484,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17		
342М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74		
	<b>Итого за Обед</b>	910	36,63	22,67	80,94	687,7	0,87	97,24	818,28	8,86	157,81	564,37	147,03	8,8		
<b>Полдник</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
	<b>Итого за день</b>	2 000	73,45	45,59	196,76	1519	1,57	136,42	909,12	13,55	535,37	1277,21	416,03	24,76		

Возрастная груп 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
232/М/СД	Рыба запеченая с соусом сметанно-томатным, 90/20	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19	1,73	60,80	314,68	75,33	1,36							
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68							
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	4,69	51,61	9,02	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,62	99	0,09	0,7	14,5	75	23,5	1,95									
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	30,45	9,20	63,39	460,74	0,52	39,86	33,90	2,63	206,92	604,09	171,14	5,96							
<b>Второй завтрак</b>																					
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82							
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	96	15	1							
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	161,1	47,7	1,82							
<b>Обед</b>																					
49/М/СД	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	5,77	78,37	0,06	34,35	276,5	2,38	39,36	46,16	20,44	0,69							
113/М/СД	Сваркольник со сметаной с курицей, 250/5/15	220	10,10	10,01	14,96	191,01	0,46	19,33	226,88	1,43	50,64	136,52	39,55	2,13							
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56							
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1							
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2	0,05	3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08							
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	61,4	504,98	8,04	170,83	624,11	129,57	8,3							
	<b>Итого за Обед</b>	915	37,75	30,63	91,84	797,27	1,3														
<b>Полдник</b>																					
338/М	Рябко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
	<b>Итого за день</b>	1955	73,51	54,50	199,09	1599,27	2,05	120,36	615,18	13,76	778,55	1448,67	356,37	19,55							