

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 1

имени Созонова Ю.Г.»



Г.Н. Туртова

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 СанПиНа 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.

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 12 и старше) в основных пищевых веществах и энергии.

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии						
	Завтрак 25% в школе с 7-11 лет	с 12 и старше	Обед 35% в школе с 7-11 лет	с 12 и старше	Завтрак и обед 60% в школе с 7-11 лет	с 12 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	
Макронутриенты:							
Белки, г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54	
Жиры,	19,75	23	27,65	32,2	47,4	55,2	
Углеводы,	83,75	95,75	117,25	134,05	201	229,8	
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	678,25	822,5	949,55	1410	1627,8	
Микронутриенты							
Витамины:							
«В1» мг	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84	
«С» мг	15	17,5	21	24,5	36	42	
«А» мг рет.экв	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54	
«Е» мг ток.экв	2,5	3	3,5	4,2	6	7,2	
Минеральные вещества							
Кальций (мг)	275	300	385	420	660	720	
Фосфор (мг)	412,5	450	577,5	630	990	1080	
Магний (мг)	62,5	75	87,5	105	150	180	
Железо (мг)	3	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2	

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, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2013г.

Проект 10-ти дневного типового меню основного (организованного) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск  
 Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник  
 Неделя: 1

№ рец.	Применение блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (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		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03		
15/М	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25		
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, соевыми бобами	215	6,98	5,95	39,38	240,16	0,16	2,41	38,7	0,97	107,29	187,92	37,04	2,22		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
338/М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2		
Итого за Завтрак		605	18,65	25,31	92,03	686,48	0,30	16,59	183,20	2,30	372,39	385,92	78,87	8,50		
Обед																
68/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	4,32	6,35	7,67	105,73	0,07	9,5	278,55	1,88	32,53	80,17	31,2	0,98		
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/20	270	11,41	7,35	16,9	179,68	0,42	17,95	222,83	1,3	23,77	159,89	37,46	2,31		
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	100	16,27	11,29	11,33	212,23	0,54	3,26		2,09	16,63	169,57	26,77	2,64		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17		
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
338/М	Фрукт в асортимене	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0		0,20	16,00	9,0	2,20	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
Итого за Обед		1050	44,58	39,08	126,17	1046,12	1,7	100,95	985,74	13,27	194,69	623,11	201,43	22,56		
Итого за день		1655	63,23	64,39	218,20	1732,60	1,37	117,54	1168,94	15,57	567,08	1009,03	280,30	31,06		

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

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г/д	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>																
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	21,68	17,5	1,39	249,85	0,76	5,56		3,16	16,24	222,36	29,76	3,27		
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/1/1	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		630,00	33,00	22,60	84,55	678,85	1,00	46,46	33,00	4,93	84,69	344,11	71,76	6,21		
<b>Обед</b>																
32/М/ССЖ	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/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/2/0	270	6,46	9,56	17,67	182,98	0,27	21,93	207,1	3,26	26,42	113,97	33,68	1,73		
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/3/0	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	4,4	7,85	42,45	258,56	0,07	4	44,5	0,45	21,26	109,4	37,85	0,92		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
338/М	Фрукт в ассортимене	100	0	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	9	2	11,0		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		900	40,94	36,33	128,81	1016,22	0,73	83,39	826,93	13,32	206,16	723,11	215	10,63		
<b>Итого за День</b>		1 570	74,39	61,19	220,20	1742,73	1,7	98,08	865,25	20,29	346,05	1113,58	297,46	19,68		

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

День: среда

Неделя: 1

№ реч.	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>																
229/М/ССЖ	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		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,19	9,26	39,40	258,32	0,07	5	534	0,5	24,26	107,9	37,62	0,95		
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,3	0,56	11,6	53,61		20,1	25,50	0,50	7,48	9,14	7,40	0,99		
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за Завтрак</b>		670	21,79	21,03	95,82	664,42	0,33	43,08	919,40	4,83	218,48	416,74	142,91	7,20		
<b>Обед</b>																
43/М/ССЖ	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		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,3	218,3	2,53	37,65	151,9	42,29	2,56		
402/М/ССЖ	Рыбак отварной	100	24,20	15,20	0,00	234,00	0,28	0,00	7,59	1,32	13,00	237,00	25,00	5,20		
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	20,07	108,18	42,87	1,69		
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29		
338/М	Фрукт в ассортимене	100	0,4	0,40	9,80	47,00	0,03	10		0,20	16,00	9,0	2,2	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		1085	44,18	36,94	130,54	1038,9	1,20	125,97	285,65	10,88	164,31	544,71	174,55	20,29		
<b>Итого за день</b>		1545	65,97	57,97,00	227,24	1703,64	1,53	179,05	1204,56	15,32	382,39	961,06	314,97	27,44		

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

День: четверг

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
245/М/ССЖ	Бифстегоанов из птицы	100	19,31	10,99	6,11	206,93	0,07	2,54	32,66	2,71	40,77	191,73	21,5	0,99		
71/М	Поджаренная картошка	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
338/М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2		
	<b>Итого за Завтрак</b>	690	30,48	19,10	80,90	634,51	0,44	59,53	168,06	4,28	201,43	437,17	110,22	7,08		
<b>Обед</b>																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	7,15	3,82	84,96	0,05	17	67,54	3,48	24,4	32,76	17,04	0,78		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,77	10,30	13,04	180,61	0,29	21,38	234,49	2,43	48,97	124,04	33,63	2,11		
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	21,68	17,5	1,39	249,85	0,76	5,56		3,16	16,24	222,36	29,76	3,27		
171/М/ССЖ	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		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
338/М	Фрукт в ассортимене	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10		0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
	<b>Итого за Обед</b>	1060	47,46	38,72	123,31	1051,21	1,58	213,94	433,99	11,73	158,78	643,52	249,46	24,79		
	<b>Итого за День</b>	1655	77,61	57,76	203,07	1678,52	2,00	265,97	562,15	15,80	356,01	1072,89	353,68	31,6		



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

День: пятница

Неделя: 1

№ 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
214/М/ССЖ	Омлет натуральный	250	17,56	17,95	7,23	263,84	0,17	28,49	466	2,86	137,16	297,28	42,97	4,03		
71/М	Поджаренная на кукурузы	60	0,58	0,76	1,38	14,8	0,02	2	0	0,00	0,6	8	0,2	0,02		
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99		
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	<b>Итого за Завтрак</b>	760	27,18	25,27	86,80	691,75	0,42	65,59	499,09	6,19	232,24	427,83	102,47	10,26		
<b>Обед</b>																
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73		
116/М/ССЖ	Суп рисовый с томатом с курицей, 250/25	275	13,08	12,34	17,05	232,28	0,6	5,57	23,9	1,46	17,24	137,11	26,66	1,25		
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	22,23	11,91	1,1	201,71	0,07	1,75	69,34	1,89	151,01	217,31	74,09	1,29		
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94		
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Йогурт 90 г в инд. упаковке	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09		
338/М	Фрукт в асортимене	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,00		0,2	16	9,0	2,2	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
	<b>Итого за Обед</b>	1145	53,98	38,62	140,89	1145,24	1,05	23,92	1048,27	7,29	484,84	628,26	259,98	25,36		
	<b>Итого за день</b>	1 875	82,87	63,51	227,00	1829,60	1,46	88,01	1547,36	13,48	716,79	1052,19	362,32	35,61		

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

№ реч.	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>																
14М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03		
15М	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25		
175М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп "Дружба", 200/5/5	210	6,11	6,89	37,84	238,55	0,13	1,3	45,07	0,26	128,85	157	36,86	0,8		
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		600	20,65	28,95	85,88	693,65	0,32	40,78	216,69	1,50	524,40	463,20	104,19	3,19		
<b>Обед</b>																
39М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61		
99М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,58	7,88	11,20	150,63	0,31	21,69	234,6	1,28	40	122,24	30,1	1,76		
266М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,18	19,24	3,45	272,07	0,73	4,51	12	1,64	29,20	228,73	31,88	3		
415К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	4,4	7,85	42,45	258,56	0,07	4	44,5	0,45	21,26	109,4	37,85	0,92		
348М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
338М	Фрукт в ассортимене	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0		0,20	16,00	9,0	2,20	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		1060	44,08	41,98	135,48	1105,91	1,38	48,87	1140,8	8,08	177,95	602,48	176,9	20,75		
<b>Итого за День</b>		1660	64,73	70,93	221,37	1799,56	1,70	89,65	1357,49	9,58	702,35	1065,68	281,12	23,9		

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

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
294/М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,59	8,47	11,00	176,05	0,10	1,4	17,9	0,57	22,93	160,40	25,38	1,22		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,90	6,40	35,71	231,85	0,26		28,25	0,56	16,13	188,20	124,97	4,21		
342/М/С/СЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2		
<b>Итого за Завтрак</b>		710	28,06	15,93	94,34	640,76	0,52	29,43	130,95	2,46	82,69	424,70	192,55	9,30		
<b>Обед</b>																
24/М/С/СЖ	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		
212/М/С/СЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 250/25	275	18,39	20,21	14,39	313,22	0,79	3,16	66,2	3,23	23,5	166,83	21,64	1,55		
229/М/С/СЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	4,66	2,43	98,77	0,1	3,1	387	2,08	38,9	185,64	48,13	0,83		
147/М/С/СЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45		
388/М/С/СЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54		
	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		1055	44,65	36,23	137,26	1073,69	1,48	220,02	707,74	12,18	172,54	621,27	195,03	20,1		
<b>Итого за день</b>		1 635	72,38	52,10	230,46	1707,25	1,98	241,95	798,79	14,43	251,03	1038,17	381,58	29,13		

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

День: среда  
 Неделя: 2

№ п/п	Прим. пицци, 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
223/М/ССЖ	Запеканка из творога со ступенным молоком 200/50	250	34,14	20,04	38,92	479	0,11	1,10	127,7	1,84	303	409,2	44,13	1,21		
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,3	0,56	11,6	53,61		20,1	25,50	0,50	7,48	9,14	7,40	0,99		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		650	39,01	21,70	89,39	720,71	0,24	36,20	160,67	3,29	345,81	478,34	81,53	6,50		
<b>Обед</b>																
18/М/ССЖ	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		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,77	10,00	9,97	165,51	0,30	32,26	232,49	2,40	47,24	120,42	31,08	1,8		
268/М/ССЖ	Котлета и говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	22,33	19,80	13,08	321,55	0,17	9,97	1980	4,59	31,24	253,49	37,48	3,19		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
338/М	Фрукт в ассортимене	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0		0,20	16,00	9,0	2,20	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>																
		1090	46,63	40,86	134,90	1104,16	0,81	58,13	2240,29	12,53	171,79	540,01	143,26	20,66		
<b>Итого за день</b>																
		1 620	85,62	62,06	225,17	1176,19	1	104,3	2400,47	15,43	517,20	1017,96	222,30	27,11		

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	порции /д/	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
291/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05		
71/М	Поджаренная из свежих орехов	60	0,48	0,06	1,50	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,30		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		690	36,61	19,12	91,60	684,72	0,36	50,60	916,94	4,00	98,92	446,54	115,32	4,35		
<b>Обед</b>																
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,88	9,52	8,13	138,43	0,02	8,93	44,93	2,37	168,3	114,28	24,88	1,4		
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью с говядиной, 250/20	270	12,10	8,87	19,21	206,85	0,40	12,6	221,5	2,45	52,04	205,0	46,51	2,81		
294/М/ССЖ	Биточки из птицы	100	16,94	6,5	10,99	175,26	0,07	0,6	6,03	2,56	15,25	156,69	20,8	1,08		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	160	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10		0,20	16,00	9	2,2	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		1050	46,07	38,97	123,12	1045,37	1,01	94,77	756,82	11,61	340,75	673,55	187,64	21,54		
<b>Итого за День</b>		1710	82,44	58,06	213,97	1725,89	1,36	142,37	1670,76	15,58	434,57	1111,09	298,76	25,74		

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

День: пятница  
 Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	шт/д	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>																		
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,59	6,52	8,96	181,71	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44				
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
<b>Итого за Завтрак</b>		570	33,43	23,04	75,95	648,12	0,49	33,96	124,20	2,83	252,43	594,08	162,36	4,83				
<b>Обед</b>																		
49/М/ССЖ	Салат витаминный 1/2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69				
113/Л/ССЖ	Свекольник со сметаной с курицей, 250/10/25	285	10,25	11,26	15,18	203,83	0,46	19,35	235,31	1,46	56,0	140,27	40,05	2,1				
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	34,28	19,27	41,27	476,01	1,12	8,2	880	2,21	36,82	408,24	81,4	5,29				
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11				
338/М	Фрукт в ассортимене	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10		0,20	16,00	9	2,2	11,00				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,00	91	0,09			0,7	17,5	24	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		1065	54,42	37,31	127,79	1074,78	1,83	74,9	1313,41	7,80	182,57	674,37	185,49	22,14				
<b>Итого за день</b>		1635	87,85	60,35	203,74	1722,90	2,33	108,86	1437,61	10,63	435,00	1268,45	347,85	26,97				