

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Приволжская основная школа

_____/Е.В. Наумова/



СОГЛАСОВАНО

Директор

ООО «Стандарт»

_____/Д.М. Клецкин/



«01» сентября 2021 г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания
школьников МОУ Приволжская основная школа на 2021-2022 учебный год
(с 11 лет и старше)**

2021 г

Рацион общепитательных учреждений

Сезон осенне-летний

12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Витамины(мг)							Максимальные значения (мг)									
			Витамин А		Витамин С		Витамин В1		D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	В2	С	Н										Н	В1
Загрузка																			
31,00	Фрукт ассорти (см.смет)	100(13)	0,4(0,3)	0,4(4,3)	10,0	42,7(54,3)	0,00(0,00)	0,02(0,00)	0,00	100(32)	11(25)	0,00	0,00	1,30	0,00	515(25)	0,12(0,21)		
31,10	Каша молочная овсяная (обезжиренной) с яблоки сливовыми	200	9,03	12,26	36,0	281,3	0,17	0,13	6,13	138,22	122,37	0,078	0,017	81,81	0,18	8,36	0,46		
693,08	Каша с яблоком	200	4,48	5,15	22,58	151,5	0,16	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40		
5,01	Хлеб зерновой	40	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44		
	Итого за завтрак		17,31	18,21	92,83	592,80	0,43	0,22	0,18	336,42	250,37	0,04	0,02	279,64	0,38	34,66	1,62		
Обед (повышенный уровень питания)																			
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	7,60	64,33	0,10	0,11	0,00	22,66	0,026	0,00	0,00	16,83	0,033	38,0	0,10		
* до 30'	Суп из овощей с сыром, картофельное пюре, картофельная запеканка	100	7,67	7,55	6,25	113,8	0,016	0,060	0,00	9,20	0,10	0,00	0,00	13,63	0,03	21,23	1,38		
102,19	Суп гороховый с фрикаделькой "Детский"	250(10)	6,0	3,84	24,31	161,5	0,20	0,09	0,0	8,67	0,001	0,0	0,0	16,36	0,047	37,02	0,51		
267,65	Вермишель "Детские"	100	15,41	11,36	5,48	215,67	0,14	0,13	0,07	3,2	0,063	0,0	0,0	11,72	0,035	26,63	1,62		
332,10	Каша гречневая с яблоком	100	3,88	5,03	18,78	222,23	0,07	0,04	0,048	21,74	108,44	0,012	0,006	112,03	0,0016	127,34	4,260		
519,01	Компот из фруктов, яблоки	200	0,06	0,02	20,73	38,2	0	0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,48	0,0	1,30	0,15		
5,01	Хлеб зерновой	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	21,5	0,96		
	Итого за обед (повышенный уровень питания)		30,6	28,72	115,46	818,54	0,70	0,41	0,12	212,23	475,27	1,06	0,09	260,59	1,14	136,41	3,43		
Дinner за Обед (двойной порцией)																			
496,31	Мучные кушачные изделия? Выходка с творожной начинкой	100	12,8	7,6	40,5	280,5	0,09	0,12	0,1	6,14	0,065	0,1	0,00	131,82	0,1	14,1	0,3		
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,1	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	202,00	0,0	16	0,24		
	Итого за полдник		13,00	7,86	62,70	366,89	0,11	0,22	0,10	11,00	0,07	0,10	0,00	333,82	0,10	34,10	0,54		
Ужин																			
11,02	Омлет картофельно	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0	0,4	0	0	0	2,8	0	2,8	0		
267,73	Резанная "Пюревая" картофельная по окладу	90	17,60	13,12	1,5	225,96	0,02	0,11	0,09	17,22	132,58	0,00	0,06	21,75	0,01	24,46	1,73		
21	Рис отварной с маслом сливочным	190	3,7	4,0	38,9	196,2	0,03	0,02	0,04	14,9	79,4	0,2	0,1	36,0	0,06	27,9	0,59		
430,08	Мясной фарш отварной	200	0,20	0,05	15,04	57,54	0,00	0,01	0	5,25	8,2	0,0	0,0	15,8	0,020	4,40	0,87		
5,01	Хлеб зерновой	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44		
	Итого за ужин		25,31	17,55	80,01	599,44	0,12	0,16	0,04	52,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,15	59,55	7,05		
	Итого в день		96,28	73,81	354,10	2474,14	1,40	1,35	0,45	720,02	1194,02	3,57	0,58	1014,25	3,79	202,20	10,06		
	Средняя норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	1,6	1300	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	11,0		
	В % от средней нормы		106%	96%	99%	99%	100%	86%	45%	99%	99%	89%	87%	80%	99%	88%	56%		

№ п/п	Примерное меню	Масса порции	Питательная ценность (ккал)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)																				
			Питательная ценность (ккал)			Витамины (мг)				Вит. А	Вит. В	Вит. С	Вит. D	Вит. Е	Вит. К	Вит. L	Вит. М	Вит. N	Вит. O	Вит. P	Вит. Q	Вит. R	Вит. S	Вит. T	Вит. U	Вит. V	Вит. W	Вит. X	Вит. Y	Вит. Z
			Б	Ж	У	С	А	В																						
Завтрак																														
11,00	Хлопья изюм. Фрукты натурально	30	0,24	0,05	0,75	4,04	0,010	0,01	0,003	0	0,50	12,60	0,05	0,01	2,80	0,001	4,20	0,18												
3,00-3,07	Сыр творожный /Сыр пастеризованный	15	2,12	2,83	8,00	34,45	0,089	0,05	0,100	0	65,00	30,50	0,00	0,07	5,40	0,0	3,55	0,10												
207,67	Бифидус-ребливый "Дюшес"	100	18,76	9,35	8,74	234,26	0,388	0,18	0,0017	0,0	100,74	193,21	0,02	0,011	21,21	0,008	34,36	1,72												
171,67	Рис отварной с маслом сливочным	180	9,69	8,26	44,73	268,12	0,312	0,048	0,0	0,048	17,04	215,52	0,015	0,0036	27,48	0,012	18,40	0,48												
305,05	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0,0	0	0,4	6,0	0,0	0,25	71,15	0	0,06													
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,46	24,25	117,5	0,06	0,02	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,05	0,0	0,44												
Итого за завтрак																														
Масса порции			31,66	18,80	98,06	696,91	0,47	0,25	1,32	0,04	0,65	139,18	403,23	0,80	0,26	129,14	0,01	51,56	2,70											
Масса порции (с учетом посуды)			34,6	21,8	97,7	731,1	0,5	0,7	1,7	0,7	0,6	177,8	437,7	0,8	0,3	133,1	0,0	53,3	2,9											
Обед (полноценный рацион питания)																														
53,50	Фрукты натурально	100	1,28	5,000	3,700	51,610	0,033	0,030	0,028	0,000	42,350	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,60												
9,09	Суп овощной "Холодный" ламинарные продукты	100	2,78	3,97	16,23	107,3	0,083	0,18	0,083	0	115,63	78,16	0,07	0,07	7,15	0,07	55,50	0,15												
151,54	Суп-картофельный с фрикаделькой	250 (10)	6,40	5,20	23,87	170,37	0,087	0,08	0,06	0,027	31,0	80,18	0,075	0,035	9,37	0,028	10,91	1,13												
239,43	Котлеты рыбные	100	12,15	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	0,044	0	149,06	297,53	0,14	0,001	35,93	0,054	65,16	1,94												
520,09	Картофельные перс с маслом сливочным	180	3,90	11,10	20,42	104,11	0,19	0,15	0,072	0,06	52,56	116,16	0,09	0,03	69,40	0,025	39,50	1,42												
349,10	Компот из смеси сухофруктов С витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,6	0,56												
5,00	Хлеб ржаной пшеничный	50	1,32	0,24	13,10	90,5	0,09	0,04	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95												
Итого за обед (с учетом посуды)			25,77	29,50	107,50	697,01	0,33	0,42	8,08	0,20	316,39	605,29	0,24	0,07	142,88	0,91	137,01	7,56												
Вечер за Обед (полноценный рацион питания)			26,67	28,35	119,99	712,69	0,38	0,15	8,30	0,26	0,09	392,77	639,75	0,24	0,05	129,70	0,12	172,51	7,73											
Полдник																														
83,16	Вино отварное с сахаром	200,00	2,65	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	0,05	0,0004	16,47	3,84	0,014	0,005	5,66	0,0041	6,62	0,51												
698,13	Компот из яблок и груш (сок)	200	1,00	0,00	20,20	99,8	0,02	0,1	4,8	0,0	14,60	28,70	0,01	0,04	3,79	0,000	12,10	0,12												
Итого за полдник			11,64	8,18	56,41	344,70	0,14	0,23	11,96	0,09	46,87	88,23	0,05	0,12	38,14	0,06	31,59	1,44												
Ужин																														
24,02	Фрукты натурально	100	0,90	0,20	8,10	40,66	0,040	0,05	0,050	0	34,02	23,00	0,02	0,02	18,10	0,000	13,00	0,30												
340,19	Омлет картофельный с маслом сливочным	150	11,18	8,70	7,89	140,29	0,070	0,43	0,29	0,024	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19												
357,67	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	71,23	0,0	0,00	0,01	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,000	0,85	0,08												
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,40	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,00	0,44												
Итого за ужин			18,11	8,92	53,86	371,02	0,17	0,48	8,24	0,05	147,57	196,64	0,80	0,08	52,93	0,22	30,98	1,01												
Итого за день			84,78	65,40	315,83	2105,63	1,31	1,38	29,94	0,41	649,81	1289,41	1,89	0,51	361,09	1,06	271,14	12,71												
Средняя норма			90,0	62,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	30,0	0,40	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	10,00												
% от суточной нормы			64%	95%	98%	92%	94%	86%	43%	45%	100%	107%	97%	97%	98%	102%	90%	11%												

Мено и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)

Решен Общественное Учреждение

с/р

Средн. суточный

12-18 лет

№ рел.	Имя	Прим. блюдо, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность						Витаминный						Минеральный состав (мг)																
				Б1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	Na	Fe	Ca	P	F	Si	K	Na	Fe	Ca	P	F	Si	K	Na	Fe									
Закуска																																						
20.01	Фрукт ассорти		100	0,4	0,4	0,6	42,7	0,04	0,02	0,6	0,06	0,20	16,02	11,0	0,00	0,00	1,70	0,02	5,00	0,12																		
223.21	Бульон куриный-паштет с печенью		200.70	17,40	14,91	17,05	161,52	0,23	0,35	0,10	0,023	0,34	254,0	451,0	0,04	0,04	214,0	0,0011	110,6	1,82																		
375.01	Чай зеленый с сахаром		200	0,28	0,06	17,22	88,6	0,08	0,01	1,7	0		8,05	9,78	0,10	0,02	31,37	0,6	5,24	0,82																		
5.16	Борок картофельный		50	3,90	0,66	17,16	83,6	0,16	0,06	0,016	0,016	0,0	17,58	79,0	0,0	0,0	0,0	0,00	23,50	2,00																		
Итого за Закуску																																						
			21,44	18,03	79,43	566,40	0,49	0,40	11,82	0,04	0,51		295,55	590,78	0,15	0,05	240,47	0,01	141,74	4,39																		
Обед (полноценный рацион питания)																																						
31.26	Салат из свежих овощей и курицы		100	6,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,06	14,85	0,53	0	21,46	14,48	0,016	0,31	162,28	0,0023	16,76	0,48																		
* 49 3.07	Суповый "бульонный"		100	5,16	4,16	13,00	65,00	0,83	0,03	29,20	0,0	0	49,65	72,20	0,03	0,06	153,40	0,0016	21,79	0,97																		
83.18 ГОСТ	Вареное картофельное пюре с фаршем и сметаной		290.10	2,34	2,65	16,95	74,36	0,62	0,062	16,62	0,75	0	47,35	48,63	0,27	0,40	122,75	0,03	23,05	1,16																		
201.17	Пюре с овощами		240	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,69	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,33																		
607	Сок фруктовый		200	0,2	0,3	22,2	89,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	16,0	0,24																		
5.00	Хлеб ржаной-пшеничный		50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	6,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,09	21,5	1,95																		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																																						
			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	41,38	1,28	0,02		135,00	405,11	0,48	1,21	502,34	0,08	179,70	5,96																		
Десерт (обед (полноценный рацион питания))																																						
			52,8	40,8	120,0	931,5	0,5	0,4	67,8	0,8	0,0		76,62	462,5	0,3	1,0	333,5	0,7	126,0	6,8																		
Полдник																																						
9.3	Мороженое пломбирное из сливочного масла/Сливки с фруктовой начинкой (белое)		100	4,23	13,32	30,72	250,28	0,06	0,04	0	0,01	0	12,50	38,20	0,01	0,00	14,71	0,07	6,55	0,51																		
629.12	Паштет из рыбы и овощей		200	0,66	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,81	0,66	0,06	0,03	12,95	0,003	0,4	0,30																		
Итого за Полдник																																						
			6,10	18,74	56,81	410,20	0,14	0,09	14,27	0,01	0,00		33,89	85,37	1,29	0,03	315,88	0,76	23,26	1,51																		
Ужин																																						
3.01	Гарнир картофельный		35	2,5	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,003	3,50	0,10																		
279.35	Тффул "Дельце" тушеное в сливочном масле		50	12,51	17,31	6,05	223,59	0,19	0,15	0,16	0,08	0,0	18,47	149,38	0,02	0,06	71,86	0,092	21,63	1,87																		
532.02	Мягкотельное изделие отварное с маслом сливочным		150	5,70	3,43	36,43	190,31	0,09	0,03	0,03	0,03	0,04	13,20	46,2	0,0	0,0	93,9	0,080	8,47	0,99																		
903.03	Софитный салат с сельдереем		200	6,0	6,00	19,86	74,85	0,00	0,00	0,09	0	0	0,8	0	0	0	7,1	0,000	0,0	0,01																		
5.01	Хлеб пшеничный		50	3,10	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44																		
Итого за Ужин																																						
			24,33	24,09	66,71	648,65	0,34	0,27	1,31	0,08	0,04		130,17	278,49	0,76	0,73	204,17	0,14	35,40	2,90																		
Итого за день																																						
			82,1	100,6	312,8	2541,9	1,4	1,0	31,8	1,4	0,4		564,6	1200,2	2,7	1,6	1267,9	1,0	352,3	14,8																		
Суточная норма																																						
			90,0	92,0	383,0	2700,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,4		1200,0	1200,0	6,0	5,03	1700,0	1,0	500	18,00																		
% от суточной нормы																																						
			91%	109%	97%	100%	100%	66%	100%	100%	157%	55%	79,5%	110%	44,99%	97%	100%	99%	101%	82%																		

ПРИМЕЧАНИЕ: * завтрак на второй период

Приложение 2 к СанПиН 1.2.3.2.4.1590-20

№ раи	Цели птицы, наименование брэнда	Масса птицы	Полное выдство (г)						Энергетическая ценность			Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У		III	8	9	A			C			E			Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9				10	11	12	13	14	15	16	17	18									19	20	
Царское																															
340,00	Холодная курица - белый отряд	50	1,12	0,32	13,89	64,23	0,05	0,090	18,10	0,006	0	0	42,60	42,41	0,046	0,08	17,80	0,033	11,91	0,56											
11,25/100,7	Горбушка "Волжские" под окладом соевым	100,20	74,08	16,9	17,80	275,7	0,788	0,78	0,40	0,01	0	15,18	168,26	18,13	2,339	144,89	0,076	24,4	2,89												
332,02	Минеральная вода со слю. Маском	100	12,52	0,77	31,12	379,5	0,18	0,13	4	0,06	0,02	39,44	117,68	0,05	0,02	107,08	0,078	42,83	0,89												
379,01	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	26,73	78,16	0	0	2,50	0,05	0,0	4,00	3,3	0	0	0,5	0	1,70	0,15												
6,08	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,32	19,68	89,8	0,04	0,05	0,18	0	0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0	0,44												
			36,84	30,93	109,62	476,47	0,46	0,78	25,58	0,05	0,02	169,22	395,63	10,22	2,50	321,77	0,15	80,80	4,00												
Итого за Царское																															
Обла (полноценный рацион питания)																															
32,26	Салат из соевых с растит маслом	100	1,58	0,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,83	0,016	20,5	0,86												
124,64	Рисовый "Фондант" со сметаной и св. бужениной	250	2,92	1,0	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,06	0	45,87	30,25	0,087	0,71	38,68	0,25	45,50	0,50												
31,09	Паштет мясной "Детское" паштет	100	13,32	0,67	16,53	238,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,08	0,00	0,000	28,10	0,144	54,87	1,89												
290,02	Гороховые котлет с маслом сливочным	180	20,71	1,43	45,74	306,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,056	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	90,0	1,17												
349,10	Каша из соевых соевофрукта и пшенично-ржаной	200	0,22	0	19,44	76,25	0	0	0,2	0	0	23,8	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66												
66 077,00	Консервированное питание Печенье	30	1,7	2,26	31,8	70,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	3,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20												
5,00	Хлеб ржаной пшеничный	50	1,52	0,24	17,10	90,5	0,03	0,04	0	0,0	0,0	13,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,93												
			43,15	46,37	132,51	1023,37	0,36	0,44	29,03	0,17	0,04	224,14	458,42	0,31	0,87	183,03	0,51	170,43	7,14												
Итого за Обла (балансированный рацион питания)																															
Пельмени																															
738,38	Пельмени капустные с соусом томатно-чесночным	50	4,40	2,88	19,06	120,40	0,05	0,08	0,04	0,028	0,33	25,10	48,0	0,01	0,013	6,89	0,000	9,08	0,28												
519,02	Пельмени капустные с соусом	200	0,05	0,0	15,0	56,4	0,00	0,00	1,4	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	8,5	0,000	0,0												
			4,65	2,48	24,00	177,80	0,05	0,08	1,64	0,06	0,33	25,10	48,00	0,01	0,11	15,39	0,00	9,1	0,33												
Итого за Пельмени																															
Ужин																															
0,05	Закуска сырная	30	0,54	1,03	1,48	17,4	0,00	0,010	1,4	0,002	0	17,16	16,15	0,01	0,01	6,05	0,010	3,55	0,29												
288,38	Питая, картофельная запеканка	90	13,89	17,37	1,18	109,0	0,05	0,20	0,75	0,48	0	18,73	125,60	0,01	0,01	17,40	0,040	14,89	1,10												
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,6	3,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,00	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,010	12,00	0,40												
408,03	Сметана пшеничная	200	0,3	6,14	19,86	85,25	0	0,03	10,06	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,00	5,45	0	1,7	0,35												
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,03	6,50	0,010	0,00	0,44												
			26,15	21,19	86,19	612,55	0,38	0,22	13,25	0,31	0,04	66,37	349,50	6,73	0,05	52,70	0,09	34,14	2,69												
			100,88	84,42	365,16	2794,98	1,51	0,97	69,60	0,36	0,32	421,10	1080,25	1,72	1,02	459,38	0,80	276,01	12,71												
			96,0	92,0	381,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,00	120,0	130,0	4,0	5,00	120,0	1,0	30,0	18,00												
			112%	98%	98%	98%	108%	61%	99%	84%	32%	99%	90%	42,94%	81%	38%	67%	92%	71%												
% от суточной нормы																															

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные на усреднен период

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район Образовательные Учреждения

Сезон осенне-весенний

12-13 лет

Возраст

№ п/п	Продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)															
			Витамины (мг)								Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. F	Вит. S	Вит. Si	Вит. K	Вит. I	Вит. Mg	Вит. Fe		
			Б	Ж	У	7	8	9	10																11	12
Заправка																										
3.01	Сыр твердых сортов порезанный	15	3,45	4,3	0,0	84,30	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.02	Сметана натуральная с жиром сливочным	200	16,29	18,99	3,04	255,00	0,12	0,27	0,32	0,840	2,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.01	Сметана с изюмом - магазинная	200	0,2	0,05	15,01	53,5	0,0000	0,66	2,9	0,0001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,40	0,41	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Заправку																										
Объем (нормированный рацион питания) 1573																										
6.01	Фрукты порезанные	100	0,96	0,26	8,08	34,25	0,03	0,05	11,65	0,065	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.02	Салат из овощей с растительным маслом	100	1,41	2,65	8,57	62,39	0,018	0,018	9,50	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.01	Суп картофельный с мясорезными колбасками на масле	250	16,16	14,26	56,61	330,00	0,23	0,24	0,68	0,023	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.01	Пюре картофельное	250	15,70	10,00	20,60	294,8	0,28	0,2	1,33	0,019	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.01	Компот из фруктов и ягодной смеси	200	0,1	6,1	28,8	210,6	0,04	0,01	2,4	0,053	0,066	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.01	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	13,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Блю (используемый рацион питания)																										
Итого за Блю (фактический рацион)																										
Итого за Ужин																										
11.01	Салат "Домашний" с маслом сливочным	150	6,68	3,35	46,08	241,76	0,11	0,04	6,09	0,03	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.02	Бисквитный кекс "Сладкий"	200	7,20	6,66	21,60	138,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,080	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Ужин																										
Итого за Ужин																										
12.01	Мясное ассорти с грибами	200	2,35	2,10	6,32	33,6	0,000	0,080	1,4	0,05	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.02	Гарбузная запеканка "Домашняя"	100	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,31	0,05	0,0011	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.03	Суп овощной-томатный	50	0,44	1,52	2,05	1,240	0,01	0,01	0,92	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.04	Компот из смеси сухофруктов, С - витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,06	0,00	0,2	0,0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.05	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Ужин																										
Итого за Ужин																										
Бюджетная норма																										
% от средней нормы																										

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные на данный период

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацон: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осень-весенний

Надпись: 2

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность				Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	Э	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20													
Завтрак																																
102,20	Сыр твердых сортов порционно	15	3,50	4,5	0,00	54,3	0,020	0,05	0,10	0,1	0,00	132,00	75,00	0,10	0,03	144,06	0,00	5,30	0,20													
413,07/4,05	Соус из отварной капусты с маслом	100/100	28,88	27,07	40,38	510,30	0,31	0,080	1,00	0,036	4,66	289,04	824,44	0,52	1,000	258,12	0,02	196,54	5,46													
300,16/0,08	Кофейный напиток с молоком / хлеб пшеничный	200/50	5,80	3,50	44,36	221,38	0,11	0,19	1,30	0,07	0,06	126,40	116,0	0,30	0,5	167,85	0,01	14,00	0,56													
Итого за завтрак																																
Обед (полноценный рацион питания)																																
38,26	Салат порционно	30	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48													
47,62/37*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,063	0,05	39,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91													
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16													
413,02	Соус из отварной капусты	100	21,00	22,0	1,6	288,10	0,24	0,04	1,0	0,044	0,8	267,30	636,0	0,14	0,25	184,66	0,02	71,20	1,20													
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10													
407,00	Сог. фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2													
5,00	Хлеб ржанос-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95													
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																																
Итого за Обед (ампичей паровой)																																
Полдник																																
456,31	Мукасе кушварное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,1	8,51	0,58													
375,01	Чай черный с лимонами	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87													
Итого за Полдник																																
Ужин																																
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	3,00	35,1	0,020	0,030	0	0,04	0,0	34,8	20,6	0,3	0,2	10,9	0,050	11,26	0,65													
392,31	Полымяе отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	7,2	0,47	44,1	0,00	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06													
519,01	Компот из фруктовой годной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,00	0,0	2,50	0,00	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15													
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,0	6,50	0	0,0	0,44													
Итого за Ужин																																
Итого в день																																
Суточная норма																																
% от суточной нормы																																

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

вторник

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Таблица 2

№ п/п	Применяемое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9														10
Завтрак																						
210.12	Яйцо сваренное 1 шт	50	5,00	4,60	0,28	62,80	0,02	0,16	0	0,10	0,88	22,00	7,60	0,0	1,28	56,0	0,002	4,80	1,00			
21.05	Каша "Дружба на молоке" со сливочным маслом	200	4,44	4,75	46,65	265,58	0,05	0,03	0	0,05	0,07	17,92	95,25	0,22	0,072	46,74	0,07	33,46	0,7			
430.06	Чай черный витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,00001	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,83	0,07	4,4	0,87			
5.01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44			
Итого за Завтрак																						
Обед (полноценный рацион питания)																						
0.09	Салат овощной "Фасоля" с раст. маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,80	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13			
124.44	Щи из капусты свежей с картофелем и с фрикаделькой	250 / 10	2,50	13,00	11,25	110,42	0,02	0,02	11,50	0,06	0,00	45,87	30,25	0,09	0,7	38,68	0,25	15,50	0,50			
261	Запеканка из печени	100	13,50	9,20	2,99	171,20	0,19	0,19	1,07	0,03	0,45	41,65	17,78	0,20	0,088	45,31	0,01	38,25	0,90			
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,05	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42			
66.112	Кондитерское изделие	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18			
349.10	Компот из смеси сухофруктов - С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66			
5.00	Хлеб ржанно-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
Полдник																						
432.28	Пюре из картофеля с добавлением сливок	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,003	12,87	0,81			
519.02	Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05			
Итого за Полдник																						
Ужин																						
3.01	Гарнир рисовый / Сыр пармезан	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10			
223.15	Пюре картофельное с добавлением сливок	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,81	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53			
408.03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35			
5.36	Батон пшеничный издропанный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00			
Итого за Ужин																						
Итого в день																						
суточная норма																						
% от суточной нормы																						

Е Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Радиус: Образовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

среда

Неделя 2

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	Прим. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	а	б	в	г	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																								
3.01	Фрукт порционное	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60	0,1	0	34	23	0	0,01	8,8	0,002	13	0,3					
786,04	Молоко стуженное порционное	130	1,50	0	11	49,00	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,03	47,02	0,01	6,8	0,04					
181,11	Закуска творожно-рисовая	1200	17,9	20,6	43,2	418,71	0,11	0,4	0,56	0,260	0,087	169,0	341,90	2,200	0,025	104,35	0,01	57,07	1,54					
351,01	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	82,00	0,08	0,08	4,00	0,00	0	31,10	18,00	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,72					
5,36	Батон пшеничный изюбованный	0,50	3	0,7	17,2	83,6	0,2	0,02	0,016	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0,01	23,5	2,00					
	Итого за Завтрак	6	24,60	21,56	99,86	669,11	0,40	0,61	64,78	0,387	0,127	313,00	505,70	2,40	0,07	168,21	0,03	101,22	4,60					
Обед (полноценный рацион питания)																								
6,11286,03	Кондитерское изделие	120	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	19,83	0,03	23,23	1,38					
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,08	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13					
289,39	Птица, порционная запеченная	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40					
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	183,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17					
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87					
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	1	145,8	30,2	111,7	921,5	0,7	0,5	12,9	0,2	0,1	266,6	583,2	0,3	0,7	165,1	0,2	129,4	7,9					
Полдник																								
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,06	0,10	0,30	192,41	0,10	23,4	1,24					
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0,0	15,7	59,3	0,02	0,01	1,8	0,00	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0	5,8	1,60					
	Итого за Полдник	1	15,2	15,3	58	427	0,12	0,29	2,20	0,09	0,11	138,60	217,75	0,10	0,34	122,40	0,100	29,20	2,84					
Ужин																								
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,9	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20					
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,0013	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46					
43,10	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,80	15,04	97,6	0,10	0,08	35,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	368,82	0,020	30,70	1,09					
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,4	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	5,50	0,010	0,00	0,44					
	Итого за Ужин	4	20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	663,87	0,50	68,13	3,41					
	Итого в день	1	102,9	83,4	344,5	2580,0	1,5	1,6	67,4	0,5	0,4	900,3	1421,8	2,2	1,6	1251,6	0,9	303,8	18,1					
	суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00					
	% от суточной нормы		114%	101%	95%	102%	110%	97%	96%	51%	36%	75%	118%	56%	32%	104%	93%	101%	100%					

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Сезон: осенне-весенний

четверг

Итого за

12-18 лет

Возраст:

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж			У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Sh	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
529,00	Овощи паровые	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,01	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,05	0,10	3,0	0,001	4,20	0,18								
*54,47 ОП	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	0,01	0,0	0,020	4,20	0,18								
33,62	Ежики "Детские" тушеные в овощном соусе	100/10	15,12	22,69	5,27	286,60	0,19	0,22	2,60	0,640	45,37	57,30	186,90	0,020	2,290	0,03	0,08	29,15	2,11								
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,0	112,63	0,96	10,16	0,10								
303,03	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	167,85	0,1	14,00	0,12								
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44								
Итого за Завтрак																											
След (полноценный рацион питания)																											
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,86	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10								
*38,26 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,093	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	72,7	0,9								
99,53	Суп овощной "Легкий" с телячьей отварной	250 / 10	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11								
436,53	Жаркое по домашнему	250 /	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94								
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15								
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																											
Итого за Обед (зимний период)																											
Полдник																											
401,21	Сладкий "Домашний" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08								
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	188,00	0,0	0,0	272	0,0	30,0	0,20								
Итого за Полдник																											
Ужин																											
11,02	Холодная закуска Овощи паровые /	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	2,80	0,00								
291,33	Плов с телят	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	52,25	1,86								
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66								
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	33	1	0	7	0,010	0,0	0,44								
Итого за Ужин																											
Итого в день																											
сугубая норма																											
% от суточной нормы																											

