

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО «КУЛИНАР»

Г.Н.Зенич

«21» марта 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11,12-18 ЛЕТ**

**(с изменениями с 21.03.2022)**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ «Лицей № 2»

И.В.Сосновская

«21» марта 2022г.



г. Красноярск, 2022

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 7-11 лет 12 дней

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                      |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                                    | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                        | 20           |                      |    | 1   | 3                              |               | 1  |    |                           | 5   | 8   | 3   |    |
| 404                     | Котлета (особая)                     | 50           | 8                    | 9  | 8   | 148                            |               |    |    | 2                         | 22  | 70  | 12  | 1  |
| 457                     | Рис отварной с овощами               | 150          | 4                    | 13 | 33  | 266                            |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 377                     | Чай с сахаром лимоном                | 200          |                      |    | 15  | 57                             |               |    |    |                           |     |     |     |    |
|                         | Печенье                              | 30           | 6                    | 3  | 20  | 135                            |               | 17 |    |                           | 5   |     |     | 1  |
| 28                      | хлеб пшеничный                       | 30           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |    |                           | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                          | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |    | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      |              | 22                   | 26 | 106 | 752                            |               | 18 |    | 3                         | 84  | 78  | 31  | 4  |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 12                      | Огурцы консервированные без уксуса   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 2  |    |                           | 7   | 7   | 4   |    |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200          | 1                    | 3  | 6   | 63                             |               | 9  |    | 1                         | 16  | 26  | 12  |    |
| 234                     | Котлеты или биточки рыбные ( минтай) | 50           | 2                    | 3  | 9   | 71                             |               |    | 3  | 1                         | 31  | 12  | 3   |    |
| 330                     | Соус сметанный.                      | 20           |                      | 1  | 1   | 13                             |               |    | 6  |                           | 5   | 3   |     |    |
| 167                     | Пюре картофельное                    | 150          | 3                    | 7  | 21  | 165                            |               | 27 |    |                           | 13  | 74  | 29  | 1  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                | 200          |                      |    | 25  | 100                            |               |    |    |                           | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                       | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |    |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                          | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |    | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      |              | 16                   | 17 | 129 | 747                            |               | 38 | 9  | 3                         | 238 | 122 | 77  | 4  |
| <b>Полдник</b>          |                                      |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 338                     | Яблоки.                              | 200          | 1                    | 1  | 20  | 94                             |               | 20 |    |                           | 32  | 22  | 18  | 4  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      |              | 1                    | 1  | 20  | 94                             |               | 20 |    |                           | 32  | 22  | 18  | 4  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |              | 39                   | 44 | 255 | 1593                           |               | 76 | 9  | 6                         | 354 | 222 | 126 | 12 |

ООО "КУЛИНАР"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                 |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е   | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                               | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 256                     | Каша пшеничная вязкая на молоке | 220          | 9                    | 8  | 53  | 320                            |               | 1  | 36  |                           | 153 | 228 | 61  | 2  |
| 7                       | Масло сливочное                 | 10           |                      | 8  |     | 71                             |               |    | 45  |                           | 2   | 3   |     |    |
| 9                       | Сыр порционно                   | 12           | 3                    | 3  |     | 41                             |               |    |     |                           |     |     | 5   |    |
| 663                     | Какао с молоком                 | 200          | 4                    | 4  | 30  | 172                            |               | 7  | 23  |                           | 161 | 104 | 16  |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                  | 30           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |     |                           | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                     | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 |              | 20                   | 24 | 112 | 747                            |               | 8  | 104 | 1                         | 368 | 335 | 98  | 4  |
| <b>Обед</b>             |                                 |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 2  |     |                           | 7   | 13  | 4   |    |
| 108                     | Суп картофельный с клецками     | 200          | 3                    | 5  | 19  | 130                            |               | 9  | 22  | 1                         | 26  | 45  | 15  | 1  |
| 311                     | Гуляш из куриного филе          | 80           | 1                    | 4  | 3   | 51                             |               | 1  |     |                           | 6   | 7   | 2   |    |
| 291                     | Макаронные изделия отварные     | 120          | 4                    | 5  | 23  | 160                            |               |    |     | 2                         | 4   | 1   |     |    |
| 473                     | Напиток Витаминный              | 200          |                      |    | 17  | 70                             |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                  | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |     |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                     | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                 |              | 18                   | 17 | 129 | 746                            |               | 12 | 22  | 4                         | 199 | 66  | 48  | 4  |
| <b>Полдник</b>          |                                 |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 682                     | Сок в ассортименте              | 200          | 1                    |    | 18  | 76                             |               |    |     |                           |     |     |     |    |
|                         | Печенье                         | 40           | 8                    | 5  | 26  | 180                            |               | 22 |     |                           | 6   |     |     | 1  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                 |              | 9                    | 5  | 44  | 256                            |               | 22 |     |                           | 6   |     |     | 1  |
| <b>Итого за день</b>    |                                 |              | 47                   | 46 | 285 | 1749                           |               | 42 | 126 | 5                         | 573 | 401 | 146 | 9  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е   | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                                 | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 221                     | Омлет натуральный, запеченный     | 120          | 12                   | 13 | 2   | 180                            |               |    | 243 | 1                         | 95  | 206 | 16  | 2  |
| 7                       | Масло сливочное                   | 10           |                      | 8  |     | 71                             |               |    | 45  |                           | 2   | 3   |     |    |
| 9                       | Сыр порционнно                    | 12           | 3                    | 3  |     | 41                             |               |    |     |                           |     |     | 5   |    |
| 652                     | Чай с сахаром                     | 200          |                      |    | 15  | 57                             |               |    |     |                           |     |     |     |    |
|                         | Вафли                             | 30           | 1                    | 9  | 19  | 163                            |               |    | 2   | 1                         | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                    | 30           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |     |                           | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                       | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |              | 20                   | 34 | 65  | 655                            |               |    | 290 | 3                         | 151 | 222 | 39  | 4  |
| <b>Обед</b>             |                                   |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 11                      | Горошек консервированный          | 30           | 1                    |    | 2   | 12                             |               | 3  |     |                           | 6   | 19  | 6   |    |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной         | 200          | 2                    | 4  | 9   | 78                             |               | 18 | 5   | 1                         | 26  | 41  | 17  | 1  |
|                         | Котлета куриная п/ф               | 60           | 12                   | 4  | 44  | 257                            |               |    |     |                           | 5   | 113 | 13  | 2  |
| 264                     | Каша гречневая рассыпчатая соусом | 120          | 7                    | 5  | 31  | 198                            |               | 1  |     | 2                         | 19  | 164 | 109 | 4  |
| 349                     | Компот из сухофруктов             | 200          |                      |    | 25  | 100                            |               |    |     |                           | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                    | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |     |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                       | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |              | 30                   | 12 | 168 | 976                            |               | 4  |     | 3                         | 196 | 296 | 157 | 9  |
| <b>Полдник</b>          |                                   |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 386                     | Йогурт питьевой                   | 200          | 5                    | 3  | 4   | 63                             |               | 1  |     |                           | 122 |     | 15  |    |
| 424                     | Булочка домашняя                  | 60           | 6                    | 13 | 41  | 306                            |               |    | 25  | 5                         | 28  | 37  | 4   |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   |              | 11                   | 16 | 45  | 369                            |               | 1  | 25  | 5                         | 150 | 37  | 19  |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |              | 61                   | 62 | 278 | 2000                           |               | 5  | 315 | 11                        | 497 | 555 | 215 | 13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|----|-----|--|---------------|----|-----|------------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |                 | Б                    | Ж  | У   |  | С             | А  | Е   | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11                           | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 256                     | Каша геркулесовая (вязкая) на молоке       | 220             | 8                    | 8  | 33  | 246                                    |               | 1  | 35  |                              | 140 | 97  | 15  |    |
| 7                       | Масло сливочное                            | 10              |                      | 8  |     | 71                                     |               |    | 45  |                              | 2   | 3   |     |    |
| 302                     | Чай с молоком                              | 200             | 2                    | 1  | 17  | 88                                     |               | 1  | 11  |                              | 65  | 53  | 11  | 1  |
|                         | Вафли                                      | 30              | 1                    | 9  | 19  | 163                                    |               |    | 2   | 1                            | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                             | 30              | 2                    | 1  | 16  | 80                                     |               |    |     |                              | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                                | 30              | 2                    |    | 13  | 63                                     |               |    |     | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 15                   | 27 | 98  | 711                                    |               | 2  | 93  | 2                            | 261 | 166 | 44  | 3  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 71                      | Помидоры свежие                            | 30              |                      |    | 1   | 7                                      |               | 8  |     |                              | 4   | 8   | 6   |    |
| 93                      | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 200             | 2                    | 3  | 16  | 104                                    |               | 15 | 18  |                              | 26  | 72  | 27  | 1  |
| 293                     | Птица запеченная                           | 60              | 16                   | 16 |     | 203                                    |               | 2  |     | 1                            | 15  | 1   | 16  | 1  |
| 167                     | Пюре картофельное                          | 120             | 3                    | 6  | 17  | 132                                    |               | 22 |     |                              | 11  | 59  | 23  | 1  |
|                         | Напиток Витаминизированный Витошка         | 200             |                      |    | 19  | 78                                     |               | 20 | 120 | 2                            |     |     |     |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                             | 100             | 8                    | 3  | 53  | 268                                    |               |    |     |                              | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                                | 30              | 2                    |    | 13  | 63                                     |               |    |     | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 31                   | 28 | 119 | 855                                    |               | 67 | 138 | 4                            | 212 | 140 | 99  | 6  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 338                     | Банан                                      | 200             | 3                    | 1  | 42  | 192                                    |               | 20 |     | 1                            | 16  | 56  | 84  | 1  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                 | 3                    | 1  | 42  | 192                                    |               | 20 |     | 1                            | 16  | 56  | 84  | 1  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 49                   | 56 | 259 | 1758                                   |               | 89 | 231 | 7                            | 489 | 362 | 227 | 10 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                            | 20           |                      |    | 1   | 3                              |               | 1  |    |                           | 5   | 8   | 3   |    |
| 320                     | Куриное филе запеченное                  | 50           | 12                   | 12 |     | 151                            |               | 1  |    | 1                         | 12  | 1   | 12  | 1  |
| 457                     | Рис отварной с овощами                   | 100          | 2                    | 9  | 22  | 178                            |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 652                     | Чай с сахаром                            | 200          |                      |    | 15  | 57                             |               |    |    |                           |     |     |     |    |
|                         | Печенье                                  | 30           | 6                    | 3  | 20  | 135                            |               | 17 |    |                           | 5   |     |     | 1  |
| 28                      | хлеб пшеничный                           | 30           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |    |                           | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                              | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |    | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 24                   | 25 | 87  | 667                            |               | 19 |    | 2                         | 74  | 9   | 31  | 4  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Помидоры свежие                          | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 8  |    |                           | 4   | 8   | 6   |    |
| 104                     | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200          | 8                    | 7  | 13  | 144                            |               | 17 | 12 |                           | 22  | 115 | 29  | 2  |
| 232                     | Рыба запеченная в сметанном соусе        | 90           | 1                    | 9  | 4   | 101                            |               |    | 19 | 2                         | 5   | 4   | 1   |    |
| 225                     | Картофель запеченный в сметанном соусе   | 120          | 3                    | 7  | 16  | 139                            |               | 17 | 23 | 1                         | 19  | 57  | 21  | 1  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                    | 200          |                      |    | 25  | 100                            |               |    |    |                           | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                           | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |    |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                              | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |    | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 22                   | 26 | 125 | 822                            |               | 42 | 54 | 4                         | 216 | 184 | 86  | 6  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 682                     | Сок в ассортименте                       | 200          | 1                    |    | 18  | 76                             |               |    |    |                           |     |     |     |    |
|                         | Вафли                                    | 40           | 2                    | 12 | 25  | 217                            |               |    | 2  | 2                         | 3   | 17  | 2   |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 3                    | 12 | 43  | 293                            |               |    | 2  | 2                         | 3   | 17  | 2   |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 49                   | 63 | 255 | 1782                           |               | 61 | 56 | 8                         | 293 | 210 | 119 | 10 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            | Минеральные вещества<br>(мг) |            |            |            |           |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-----------|------------|---|---------------|-----------|------------|------------------------------|------------|------------|------------|-----------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж         | У          |   | С             | А         | Е          | Ca                           | P          | Mg         | Fe         |           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7   | 8             | 9         | 10         | 11                           | 12         | 13         | 14         | 15        |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |           |            |   |               |           |            |                              |            |            |            |           |
| 175                     | Каша вязкая молочная (из пшена и риса)<br>"Дружба" | 200             | 6                    | 10        | 39         | 279   |               | 1         | 71         |                              | 117        | 151        | 37         | 1         |
| 7                       | Масло сливочное                                    | 10              |                      | 8         |            | 71  |               |           | 45         |                              | 2          | 3          |            |           |
| 302                     | Чай с молоком                                      | 200             | 2                    | 1         | 17         | 88  |               | 1         | 11         |                              | 65         | 53         | 11         | 1         |
|                         | Вафли  | 30              | 1                    | 9         | 19         | 163   |               |           | 2          | 1                            | 2          | 13         | 2          |           |
| 28                      | хлеб пшеничный                                     | 30              | 2                    | 1         | 16         | 80  |               |           |            |                              | 44         |            | 5          | 1         |
| 32                      | хлеб ржаной  | 30              | 2                    |           | 13         | 63  |               |           |            | 1                            | 8          |            | 11         | 1         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | <b>13</b>            | <b>29</b> | <b>104</b> | <b>744</b>                                  |               | <b>2</b>  | <b>129</b> | <b>2</b>                     | <b>238</b> | <b>220</b> | <b>66</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |           |            |   |               |           |            |                              |            |            |            |           |
| 71                      | Огурцы свежие                                      | 30              |                      |           | 1          | 4   |               | 2         |            |                              | 7          | 13         | 4          |           |
| 93                      | Рассольник ленинградский с крупой<br>перловой      | 200             | 2                    | 3         | 16         | 104   |               | 15        | 18         |                              | 26         | 72         | 27         | 1         |
| 260                     | Гуляш из говядины                                  | 80              | 14                   | 8         | 3          | 143   |               | 1         |            | 2                            | 11         | 130        | 16         | 2         |
| 264                     | Каша перловая рассыпчатая с овощами                | 150             | 6                    | 8         | 42         | 263   |               | 1         |            | 4                            | 49         | 206        | 31         | 1         |
| 388                     | Напиток Вишневый                                   | 200             |                      |           | 27         | 109   |               | 4         |            |                              | 10         | 8          | 7          |           |
| 28                      | хлеб пшеничный                                     | 100             | 8                    | 3         | 53         | 268   |               |           |            |                              | 148        |            | 16         | 2         |
| 32                      | хлеб ржаной  | 50              | 3                    |           | 22         | 105   |               |           |            | 1                            | 13         |            | 18         | 1         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | <b>33</b>            | <b>22</b> | <b>164</b> | <b>996</b>                                  |               | <b>23</b> | <b>18</b>  | <b>7</b>                     | <b>264</b> | <b>429</b> | <b>119</b> | <b>7</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |           |            |   |               |           |            |                              |            |            |            |           |
| 338                     | Яблоки.  | 200             | 1                    | 1         | 20         | 94  |               | 20        |            |                              | 32         | 22         | 18         | 4         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                 | <b>1</b>             | <b>1</b>  | <b>20</b>  | <b>94</b>                                   |               | <b>20</b> |            |                              | <b>32</b>  | <b>22</b>  | <b>18</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>47</b>            | <b>52</b> | <b>288</b> | <b>1834</b>                                 |               | <b>45</b> | <b>147</b> | <b>9</b>                     | <b>534</b> | <b>671</b> | <b>203</b> | <b>15</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                    |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е   | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                                  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 256                     | Каша рисовая молочная (вязкая)     | 200          | 6                    | 5  | 41  | 241                            |               | 1  | 32  |                           | 112 | 83  | 13  |    |
| 7                       | Масло сливочное                    | 8            |                      | 6  |     | 57                             |               |    | 36  |                           | 1   | 2   |     |    |
| 663                     | Какао с молоком                    | 200          | 4                    | 4  | 30  | 172                            |               | 7  | 23  |                           | 161 | 104 | 16  |    |
|                         | Печенье                            | 20           | 4                    | 2  | 13  | 90                             |               | 11 |     |                           | 3   |     |     |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                     | 30           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |     |                           | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                        | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    |              | 18                   | 18 | 113 | 703                            |               | 19 | 91  | 1                         | 329 | 189 | 45  | 2  |
| <b>Обед</b>             |                                    |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 12                      | Огурцы консервированные без уксуса | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 2  |     |                           | 7   | 7   | 4   |    |
| 98                      | Суп крестьянский с крупой          | 200          | 2                    | 4  | 11  | 89                             |               | 16 |     | 2                         | 27  | 55  | 16  | 1  |
| 281                     | Биточек мясной с соусом 50/40      | 90           | 8                    | 10 | 7   | 155                            |               |    | 13  | 1                         | 36  | 85  | 12  | 1  |
| 259                     | Каша гречневая рассыпчатая.        | 120          | 6                    | 4  | 25  | 157                            |               |    | 17  |                           | 13  | 132 | 89  | 3  |
| 473                     | Напиток Витаминный                 | 200          |                      |    | 17  | 70                             |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                     | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |     |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                        | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    |              | 26                   | 21 | 127 | 806                            |               | 18 | 30  | 4                         | 239 | 279 | 148 | 8  |
| <b>Полдник</b>          |                                    |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 338                     | Груши                              | 200          | 1                    | 1  | 21  | 94                             |               | 10 |     | 1                         | 38  | 32  | 24  | 5  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                    |              | 1                    | 1  | 21  | 94                             |               | 10 |     | 1                         | 38  | 32  | 24  | 5  |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |              | 45                   | 40 | 261 | 1603                           |               | 47 | 121 | 6                         | 606 | 500 | 217 | 15 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е   | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                            | 20           |                      |    | 1   | 3                              |               | 1  |     |                           | 5   | 8   | 3   |    |
| 7                       | Масло сливочное                          | 8            |                      | 6  |     | 57                             |               |    | 36  |                           | 1   | 2   |     |    |
| 293                     | Макароны с сыром                         | 200          | 14                   | 16 | 43  | 381                            |               |    | 25  | 2                         | 8   | 3   | 10  |    |
| 377                     | Чай с сахаром лимоном                    | 200          |                      |    | 15  | 57                             |               |    |     |                           |     |     |     |    |
|                         | Вафли                                    | 30           | 1                    | 9  | 19  | 163                            |               |    | 2   | 1                         | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                           | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            |               |    |     |                           | 74  |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 19                   | 32 | 105 | 795                            |               | 1  | 63  | 3                         | 90  | 26  | 23  | 1  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 11                      | Горошек консервированный                 | 30           | 1                    |    | 2   | 12                             |               | 3  |     |                           | 6   | 19  | 6   |    |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200          | 2                    | 4  | 11  | 91                             |               | 19 | 8   | 2                         | 40  | 48  | 22  | 1  |
| 204                     | Рагу овощное с птицей (филе)             | 200          | 13                   | 13 | 19  | 247                            |               | 24 |     | 2                         | 35  | 77  | 44  | 2  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                    | 200          |                      |    | 25  | 100                            |               |    |     |                           | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                           | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |     |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                              | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 26                   | 20 | 123 | 781                            |               | 46 | 8   | 5                         | 247 | 144 | 101 | 6  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 667                     | Кефир                                    | 200          | 6                    | 5  | 8   | 106                            |               | 1  | 44  |                           | 292 | 180 | 28  |    |
| 421                     | Булочка с сахаром                        | 60           | 5                    | 8  | 37  | 237                            |               |    | 43  |                           | 4   | 8   | 1   |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 11                   | 13 | 45  | 343                            |               | 1  | 87  |                           | 296 | 188 | 29  |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 56                   | 65 | 273 | 1919                           |               | 48 | 158 | 8                         | 633 | 358 | 153 | 7  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|--|---------------|----|----|------------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж  | У   |  | С             | А  | Е  | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10 | 11                           | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                      |    |     |  |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                     | 20              |                      |    | 1   | 3                                      |               | 1  |    |                              | 5   | 8   | 3   |    |
| 326,01                  | Наггетсы куриные п/ф              | 60              | 12                   | 13 | 8   | 200                                    |               | 1  | 26 | 1                            | 18  | 11  | 16  | 1  |
| 457                     | Рис отварной с овощами            | 100             | 2                    | 9  | 22  | 178                                    |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 652                     | Чай с сахаром                     | 200             |                      |    | 15  | 57                                     |               |    |    |                              |     |     |     |    |
|                         | Вафли                             | 30              | 1                    | 9  | 19  | 163                                    |               |    | 2  | 1                            | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                    | 30              | 2                    | 1  | 16  | 80                                     |               |    |    |                              | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                       | 30              | 2                    |    | 13  | 63                                     |               |    |    | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |                 | 19                   | 32 | 94  | 744                                    |               | 2  | 28 | 3                            | 77  | 32  | 37  | 3  |
| <b>Обед</b>             |                                   |                 |                      |    |     |  |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 42                      | Кукуруза порционно                | 30              | 1                    |    | 4   | 20                                     |               | 1  | 1  |                              | 1   | 14  | 4   |    |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем | 200             | 1                    | 3  | 6   | 63                                     |               | 9  |    | 1                            | 16  | 26  | 12  |    |
| 130                     | Запеканка картофельная с фаршем   | 130             | 13                   | 11 | 20  | 233                                    |               | 25 | 22 | 1                            | 30  | 183 | 41  | 3  |
| 349                     | Компот из сухофруктов             | 200             |                      |    | 25  | 100                                    |               |    |    |                              | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                    | 100             | 8                    | 3  | 53  | 268                                    |               |    |    |                              | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                       | 30              | 2                    |    | 13  | 63                                     |               |    |    | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |                 | 25                   | 17 | 121 | 747                                    |               | 35 | 23 | 3                            | 213 | 223 | 86  | 6  |
| <b>Полдник</b>          |                                   |                 |                      |    |     |  |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 682                     | Сок в ассортименте                | 200             | 1                    |    | 18  | 76                                     |               |    |    |                              |     |     |     |    |
|                         | Печенье                           | 40              | 8                    | 5  | 26  | 180                                    |               | 22 |    |                              | 6   |     |     | 1  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   |                 | 9                    | 5  | 44  | 256                                    |               | 22 |    |                              | 6   |     |     | 1  |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |                 | 53                   | 54 | 259 | 1747                                   |               | 59 | 51 | 6                            | 296 | 255 | 123 | 10 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|----|-----|--|---------------|-----|-----|------------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |                 | Б                    | Ж  | У   |  | С             | А   | Е   | Ca                           | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9   | 10  | 11                           | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |    |     |  |               |     |     |                              |     |     |     |    |
| 175                     | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"          | 200             | 6                    | 10 | 39  | 279                                    |               | 1   | 71  |                              | 117 | 151 | 37  | 1  |
| 7                       | Масло сливочное  | 10              |                      | 8  |     | 71                                     |               |     | 45  |                              | 2   | 3   |     |    |
| 302                     | Чай с молоком  | 200             | 2                    | 1  | 17  | 88                                     |               | 1   | 11  |                              | 65  | 53  | 11  | 1  |
|                         | Вафли  | 30              | 1                    | 9  | 19  | 163                                    |               |     | 2   | 1                            | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный   | 30              | 2                    | 1  | 16  | 80                                     |               |     |     |                              | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной  | 30              | 2                    |    | 13  | 63                                     |               |     |     | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 13                   | 29 | 104 | 744                                    |               | 2   | 129 | 2                            | 238 | 220 | 66  | 4  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |    |     |  |               |     |     |                              |     |     |     |    |
| 12                      | Огурцы консервированные без уксуса                       | 30              |                      |    | 1   | 4                                      |               | 2   |     |                              | 7   | 7   | 4   |    |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне           | 200             | 6                    | 5  | 16  | 129                                    |               | 10  |     | 1                            | 16  | 34  | 15  | 1  |
| 418                     | Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства | 90              | 8                    | 8  | 7   | 131                                    |               | 1   |     | 1                            | 9   | 86  | 13  | 1  |
| 321                     | Капуста тушеная  | 60              | 3                    | 1  | 12  | 69                                     |               | 41  | 5   |                              | 44  | 32  | 16  | 1  |
| 167                     | Пюре картофельное  | 60              | 1                    | 3  | 9   | 66                                     |               | 11  |     |                              | 5   | 29  | 11  |    |
| 342                     | Напиток из Смородины                                     | 200             |                      |    | 27  | 111                                    |               | 50  |     |                              | 10  | 8   | 8   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный   | 100             | 8                    | 3  | 53  | 268                                    |               |     |     |                              | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной  | 30              | 2                    |    | 13  | 63                                     |               |     |     | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 28                   | 20 | 138 | 841                                    |               | 115 | 5   | 3                            | 247 | 196 | 94  | 6  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |    |     |  |               |     |     |                              |     |     |     |    |
| 424                     | Булочка домашняя   | 60              | 6                    | 13 | 41  | 306                                    |               |     | 25  | 5                            | 28  | 37  | 4   |    |
| 386                     | Йогурт питьевой  | 200             | 5                    | 3  | 4   | 63                                     |               | 1   |     |                              | 122 |     | 15  |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                 | 11                   | 16 | 45  | 369                                    |               | 1   | 25  | 5                            | 150 | 37  | 19  |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 52                   | 65 | 287 | 1954                                   |               | 118 | 159 | 10                           | 635 | 453 | 179 | 10 |

ООО "КУЛИНАР"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |    | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|----|-----|--|---------------|-----|----|------------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |                 | Б                    | Ж  | У   |  | С             | А   | Е  | Ca                           | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9   | 10 | 11                           | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |    |     |  |               |     |    |                              |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие  | 20              |                      |    | 1   | 3                                      |               | 1   |    |                              | 5   | 8   | 3   |    |
|                         | Котлета куриная п/ф                                  | 60              | 12                   | 4  | 44  | 257                                    |               |     |    |                              | 5   | 113 | 13  | 2  |
| 331                     | Соус сметанный с томатом30                           | 30              |                      | 1  | 2   | 18                                     |               |     | 5  |                              | 4   | 3   |     |    |
| 291                     | Макаронные изделия отварные                          | 130             | 5                    | 5  | 25  | 173                                    |               |     |    | 2                            | 4   | 1   |     |    |
| 376                     | Чай из шиповника                                     | 200             | 1                    |    | 12  | 55                                     |               | 1   | 3  |                              | 25  | 41  | 22  | 4  |
| 28                      | хлеб пшеничный                                       | 30              | 2                    | 1  | 16  | 80                                     |               |     |    |                              | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной  | 30              | 2                    |    | 13  | 63                                     |               |     |    | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 22                   | 11 | 113 | 649                                    |               | 2   | 8  | 3                            | 95  | 166 | 54  | 8  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |    |     |  |               |     |    |                              |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие  | 30              |                      |    | 1   | 4                                      |               | 2   |    |                              | 7   | 13  | 4   |    |
| 150,01                  | Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой | 200             | 5                    | 3  | 21  | 131                                    |               | 12  |    | 1                            | 45  | 60  | 34  | 1  |
| 326,01                  | Наггетсы куриные п/ф                                 | 60              | 12                   | 13 | 8   | 200                                    |               | 1   | 26 | 1                            | 18  | 11  | 16  | 1  |
| 457                     | Рис отварной с овощами                               | 100             | 2                    | 9  | 22  | 178                                    |               |     |    |                              |     |     |     |    |
| 342                     | Напиток из Смородины                                 | 200             |                      |    | 27  | 111                                    |               | 50  |    |                              | 10  | 8   | 8   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                                       | 100             | 8                    | 3  | 53  | 268                                    |               |     |    |                              | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной  | 30              | 2                    |    | 13  | 63                                     |               |     |    | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 29                   | 28 | 145 | 955                                    |               | 65  | 26 | 3                            | 236 | 92  | 89  | 5  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |    |     |  |               |     |    |                              |     |     |     |    |
| 338                     | Апельсин   | 200             | 2                    |    | 16  | 86                                     |               | 120 |    |                              | 68  | 46  | 26  | 1  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                 | 2                    |    | 16  | 86                                     |               | 120 |    |                              | 68  | 46  | 26  | 1  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 53                   | 39 | 274 | 1690                                   |               | 187 | 34 | 6                            | 399 | 304 | 169 | 14 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |            |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |           |       |
|---|--|--------------|----------------------|------------|---------|--------------------------------|---------------|-------|---------|---------------------------|---------|---------|-----------|-------|
|   |  |              | Б                    | Ж          | У       |                                | С             | А     | Е       | Ca                        | P       | Mg      | Fe        |       |
| 1   | 2  | 3            | 4                    | 5          | 6       | 7                              | 8             | 9     | 10      | 11                        | 12      | 13      | 14        | 15    |
| <b>Завтрак</b>  |  |              |                      |            |         |                                |               |       |         |                           |         |         |           |       |
| 256   | Каша геркулесовая (вязкая) на молоке     | 200          | 7                    | 7          | 30      | 224                            |               | 1     | 32      |                           | 127     | 88      | 14        |       |
| 7   | Масло сливочное                          | 10           |                      | 8          |         | 71                             |               |       | 45      |                           | 2       | 3       |           |       |
| 302   | Чай с молоком                            | 200          | 2                    | 1          | 17      | 88                             |               | 1     | 11      |                           | 65      | 53      | 11        | 1     |
|   | Вафли                                    | 30           | 1                    | 9          | 19      | 163                            |               |       | 2       | 1                         | 2       | 13      | 2         |       |
| 28  | хлеб пшеничный                           | 30           | 2                    | 1          | 16      | 80                             |               |       |         |                           | 44      |         | 5         | 1     |
| 32  | хлеб ржаной                              | 30           | 2                    |            | 13      | 63                             |               |       |         | 1                         | 8       |         | 11        | 1     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |              | 14                   | 26         | 95      | 689                            |               | 2     | 90      | 2                         | 248     | 157     | 43        | 3     |
| <b>Обед</b>   |  |              |                      |            |         |                                |               |       |         |                           |         |         |           |       |
| 11  | Горошек консервированный                 | 30           | 1                    |            | 2       | 12                             |               | 3     |         |                           | 6       | 19      | 6         |       |
| 103   | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200          | 3                    | 3          | 21      | 126                            |               | 17    |         | 1                         | 19      | 56      | 23        | 1     |
| 260   | Гуляш из говядины                        | 80           | 14                   | 8          | 3       | 143                            |               | 1     |         | 2                         | 11      | 130     | 16        | 2     |
| 264   | Каша перловая рассыпчатая с овощами      | 150          | 6                    | 8          | 42      | 263                            |               | 1     |         | 4                         | 49      | 206     | 31        | 1     |
| 388   | Напиток Вишневый                         | 200          |                      |            | 27      | 109                            |               | 4     |         |                           | 10      | 8       | 7         |       |
| 28  | хлеб пшеничный                           | 100          | 8                    | 3          | 53      | 268                            |               |       |         |                           | 148     |         | 16        | 2     |
| 32  | хлеб ржаной                              | 30           | 2                    |            | 13      | 63                             |               |       |         | 1                         | 8       |         | 11        | 1     |
| <b>Итого за Обед</b>  |  |              | 34                   | 22         | 161     | 984                            |               | 26    |         | 8                         | 251     | 419     | 110       | 7     |
| <b>Полдник</b>  |  |              |                      |            |         |                                |               |       |         |                           |         |         |           |       |
| 667   | Кефир                                    | 200          | 6                    | 5          | 8       | 106                            |               | 1     | 44      |                           | 292     | 180     | 28        |       |
|   | Печенье                                  | 40           | 8                    | 5          | 26      | 180                            |               | 22    |         |                           | 6       |         |           | 1     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |              | 14                   | 10         | 34      | 286                            |               | 23    | 44      |                           | 298     | 180     | 28        | 1     |
| <b>Итого за день</b>  |  |              | 62                   | 58         | 290     | 1959                           |               | 51    | 134     | 10                        | 797     | 756     | 181       | 11    |
| <b>Итого за период</b>  |  |              | 613                  | 644        | 3264    | 21510                          |               | 828   | 1541    | 92                        | 6106    | 5047    | 2058      | 136   |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  |              | 51,1                 | 53,7       | 272     | 1792,5                         |               | 69    | 128,4   | 7,7                       | 508,8   | 420,6   | 171,5     | 11,3  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20. %</b>   |  |              | 100                  | 100        | 100     | 100                            |               | 153   | 30      | 100                       | 77      | 64      | 100       | 100   |
| <b>Суточная потребность в пищевых в-ах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4 3590-20</b> |  |              | 46,2-57,75           | 47,4-59,25 | 201-251 | 1410-1762,5                    |               | 36-45 | 420-525 | 6-7,5                     | 660-825 | 660-825 | 150-187,5 | 7,2-9 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                      |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е  | Са                        | Р   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                                    | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                        | 20           |                      |    | 1   | 3                              |               | 1  |    |                           | 5   | 8   | 3   |    |
| 404                     | Котлета (особая)                     | 60           | 10                   | 11 | 10  | 178                            |               |    |    | 2                         | 26  | 84  | 15  | 2  |
| 331                     | Соус сметанный с томатом30           | 20           |                      | 1  | 1   | 12                             |               |    | 3  |                           | 3   | 2   |     |    |
| 457                     | Рис отварной с овощами               | 150          | 4                    | 13 | 33  | 266                            |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 377                     | Чай с сахаром лимоном                | 200          |                      |    | 15  | 57                             |               |    |    |                           |     |     |     |    |
|                         | Печенье                              | 30           | 6                    | 3  | 20  | 135                            |               | 17 |    |                           | 5   |     |     | 1  |
| 28                      | хлеб пшеничный                       | 30           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |    |                           | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                          | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |    | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      |              | 24                   | 29 | 109 | 794                            |               | 18 | 3  | 3                         | 91  | 94  | 34  | 5  |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 12                      | Огурцы консервированные без уксуса   | 60           |                      |    | 1   | 8                              |               | 3  |    |                           | 14  | 14  | 8   |    |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200          | 1                    | 3  | 6   | 63                             |               | 9  |    | 1                         | 16  | 26  | 12  |    |
| 234                     | Котлеты или биточки рыбные ( минтай) | 70           | 2                    | 4  | 12  | 100                            |               |    | 4  | 2                         | 43  | 17  | 5   |    |
| 330                     | Соус сметанный.                      | 20           |                      | 1  | 1   | 13                             |               |    | 6  |                           | 5   | 3   |     |    |
| 167                     | Пюре картофельное                    | 150          | 3                    | 7  | 21  | 165                            |               | 27 |    |                           | 13  | 74  | 29  | 1  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                | 200          |                      |    | 25  | 100                            |               |    |    |                           | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                       | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |    |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                          | 50           | 3                    |    | 22  | 105                            |               |    |    | 1                         | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      |              | 17                   | 18 | 141 | 822                            |               | 39 | 10 | 4                         | 262 | 134 | 90  | 4  |
| <b>Полдник</b>          |                                      |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 338                     | Яблоки.                              | 200          | 1                    | 1  | 20  | 94                             |               | 20 |    |                           | 32  | 22  | 18  | 4  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      |              | 1                    | 1  | 20  | 94                             |               | 20 |    |                           | 32  | 22  | 18  | 4  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |              | 42                   | 48 | 270 | 1710                           |               | 77 | 13 | 7                         | 385 | 250 | 142 | 13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|--|---------------|----|-----|------------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж  | У   |  | С             | А  | Е   | Ca                           | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11                           | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 256                     | Каша пшениная вязкая на молоке | 300             | 13                      | 11 | 72  | 436                                    |               | 2  | 50  |                              | 209 | 310 | 83  | 2  |
| 7                       | Масло сливочное                | 10              |                         | 8  |     | 71                                     |               |    | 45  |                              | 2   | 3   |     |    |
| 9                       | Сыр порционнo                  | 15              | 4                       | 4  |     | 51                                     |               |    |     |                              |     |     | 7   |    |
| 663                     | Какао с молоком                | 200             | 4                       | 4  | 30  | 172                                    |               | 7  | 23  |                              | 161 | 104 | 16  |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                 | 30              | 2                       | 1  | 16  | 80                                     |               |    |     |                              | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                    | 30              | 2                       |    | 13  | 63                                     |               |    |     | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 25                      | 28 | 131 | 873                                    |               | 9  | 118 | 1                            | 424 | 417 | 122 | 4  |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                  | 60              |                         |    | 2   | 8                                      |               | 3  |     |                              | 14  | 25  | 8   |    |
| 108                     | Суп картофельный с клецками    | 200             | 3                       | 5  | 19  | 130                                    |               | 9  | 22  | 1                            | 26  | 45  | 15  | 1  |
| 311                     | Гуляш из куриного филе         | 100             | 1                       | 5  | 4   | 64                                     |               | 1  |     |                              | 7   | 8   | 2   |    |
| 291                     | Макаронные изделия отварные    | 150             | 6                       | 6  | 29  | 200                                    |               |    |     | 2                            | 5   | 1   |     |    |
| 473                     | Напиток Витаминный             | 200             |                         |    | 17  | 70                                     |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                 | 100             | 8                       | 3  | 53  | 268                                    |               |    |     |                              | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                    | 30              | 2                       |    | 13  | 63                                     |               |    |     | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |                 | 20                      | 19 | 137 | 803                                    |               | 13 | 22  | 4                            | 208 | 79  | 52  | 4  |
| <b>Полдник</b>          |                                |                 |                         |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 682                     | Сок в ассортименте             | 200             | 1                       |    | 18  | 76                                     |               |    |     |                              |     |     |     |    |
|                         | Печенье                        | 40              | 8                       | 5  | 26  | 180                                    |               | 22 |     |                              | 6   |     |     | 1  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |                 | 9                       | 5  | 44  | 256                                    |               | 22 |     |                              | 6   |     |     | 1  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 54                      | 52 | 312 | 1932                                   |               | 44 | 140 | 5                            | 638 | 496 | 174 | 9  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |     | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|--|---------------|---|-----|------------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                   |                 | Б                       | Ж  | У   |  | С             | А | Е   | Ca                           | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9 | 10  | 11                           | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                         |    |     |  |               |   |     |                              |     |     |     |    |
| 221                     | Омлет натуральный, запеченный     | 120             | 12                      | 13 | 2   | 180                                    |               |   | 243 | 1                            | 95  | 206 | 16  | 2  |
| 7                       | Масло сливочное                   | 10              |                         | 8  |     | 71                                     |               |   | 45  |                              | 2   | 3   |     |    |
| 9                       | Сыр порционнo                     | 15              | 4                       | 4  |     | 51                                     |               |   |     |                              |     |     | 7   |    |
| 652                     | Чай с сахаром                     | 200             |                         |    | 15  | 57                                     |               |   |     |                              |     |     |     |    |
|                         | Вафли                             | 30              | 1                       | 9  | 19  | 163                                    |               |   | 2   | 1                            | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                    | 30              | 2                       | 1  | 16  | 80                                     |               |   |     |                              | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                       | 30              | 2                       |    | 13  | 63                                     |               |   |     | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |                 | 21                      | 35 | 65  | 665                                    |               |   | 290 | 3                            | 151 | 222 | 41  | 4  |
| <b>Обед</b>             |                                   |                 |                         |    |     |  |               |   |     |                              |     |     |     |    |
| 11                      | Горошек консервированный          | 60              | 2                       |    | 4   | 24                                     |               | 6 |     |                              | 12  | 37  | 13  |    |
|                         | Котлета куриная п/ф               | 60              | 12                      | 4  | 44  | 257                                    |               |   |     |                              | 5   | 113 | 13  | 2  |
| 264                     | Каша гречневая рассыпчатая соусом | 150             | 8                       | 7  | 38  | 247                                    |               | 2 |     | 3                            | 24  | 205 | 136 | 4  |
| 349                     | Компот из сухофруктов             | 200             |                         |    | 25  | 100                                    |               |   |     |                              | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                    | 100             | 8                       | 3  | 53  | 268                                    |               |   |     |                              | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                       | 50              | 3                       |    | 22  | 105                                    |               |   |     | 1                            | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |                 | 33                      | 14 | 186 | 1001                                   |               | 8 |     | 4                            | 212 | 355 | 198 | 9  |
| <b>Полдник</b>          |                                   |                 |                         |    |     |  |               |   |     |                              |     |     |     |    |
| 386                     | Йогурт питьевой                   | 200             | 5                       | 3  | 4   | 63                                     |               | 1 |     |                              | 122 |     | 15  |    |
| 424                     | Булочка домашняя                  | 60              | 6                       | 13 | 41  | 306                                    |               |   | 25  | 5                            | 28  | 37  | 4   |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   |                 | 11                      | 16 | 45  | 369                                    |               | 1 | 25  | 5                            | 150 | 37  | 19  |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |                 | 65                      | 65 | 296 | 2035                                   |               | 9 | 315 | 12                           | 513 | 614 | 258 | 13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А   | Е   | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |                           |     |     |     |    |
| 256                     | Каша геркулесовая (вязкая) на молоке       | 300          | 11                   | 11 | 44  | 336                            |               | 2   | 48  |                           | 191 | 132 | 21  |    |
| 7                       | Масло сливочное                            | 10           |                      | 8  |     | 71                             |               |     | 45  |                           | 2   | 3   |     |    |
| 302                     | Чай с молоком                              | 200          | 2                    | 1  | 17  | 88                             |               | 1   | 11  |                           | 65  | 53  | 11  | 1  |
|                         | Вафли                                      | 30           | 1                    | 9  | 19  | 163                            |               |     | 2   | 1                         | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                             | 30           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |     |     |                           | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                                | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |     |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 18                   | 30 | 109 | 801                            |               | 3   | 106 | 2                         | 312 | 201 | 50  | 3  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Помидоры свежие                            | 60           | 1                    |    | 2   | 14                             |               | 15  |     |                           | 8   | 16  | 12  | 1  |
| 93                      | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 200          | 2                    | 3  | 16  | 104                            |               | 15  | 18  |                           | 26  | 72  | 27  | 1  |
| 293                     | Птица запеченная                           | 60           | 16                   | 16 |     | 203                            |               | 2   |     | 1                         | 15  | 1   | 16  | 1  |
| 167                     | Пюре картофельное                          | 150          | 3                    | 7  | 21  | 165                            |               | 27  |     |                           | 13  | 74  | 29  | 1  |
|                         | Напиток Витаминизированный Витошка         | 200          |                      |    | 19  | 78                             |               | 20  | 120 | 2                         |     |     |     |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                             | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |     |     |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                                | 50           | 3                    |    | 22  | 105                            |               |     |     | 1                         | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 33                   | 29 | 133 | 937                            |               | 79  | 138 | 4                         | 223 | 163 | 118 | 7  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |                           |     |     |     |    |
| 338                     | Банан                                      | 200          | 3                    | 1  | 42  | 192                            |               | 20  |     | 1                         | 16  | 56  | 84  | 1  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 3                    | 1  | 42  | 192                            |               | 20  |     | 1                         | 16  | 56  | 84  | 1  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 54                   | 60 | 284 | 1930                           |               | 102 | 244 | 7                         | 551 | 420 | 252 | 11 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|----|-----|--|---------------|----|----|------------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |                 | Б                       | Ж  | У   |  | С             | А  | Е  | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10 | 11                           | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |    |     |  |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                            | 20              |                         |    | 1   | 3                                      |               | 1  |    |                              | 5   | 8   | 3   |    |
| 320                     | Куриное филе запеченное                  | 60              | 14                      | 14 |     | 181                                    |               | 2  |    | 1                            | 14  | 1   | 14  | 1  |
| 457                     | Рис отварной с овощами                   | 150             | 4                       | 13 | 33  | 266                                    |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 652                     | Чай с сахаром                            | 200             |                         |    | 15  | 57                                     |               |    |    |                              |     |     |     |    |
|                         | Печенье                                  | 30              | 6                       | 3  | 20  | 135                                    |               | 17 |    |                              | 5   |     |     | 1  |
| 28                      | хлеб пшеничный                           | 30              | 2                       | 1  | 16  | 80                                     |               |    |    |                              | 44  |     | 5   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                              | 30              | 2                       |    | 13  | 63                                     |               |    |    | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 28                      | 31 | 98  | 785                                    |               | 20 |    | 2                            | 76  | 9   | 33  | 4  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |    |     |  |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 71                      | Помидоры свежие                          | 60              | 1                       |    | 2   | 14                                     |               | 15 |    |                              | 8   | 16  | 12  | 1  |
| 104                     | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200             | 8                       | 7  | 13  | 144                                    |               | 17 | 12 |                              | 22  | 115 | 29  | 2  |
| 232                     | Рыба запеченная в сметанном соусе        | 90              | 1                       | 9  | 4   | 101                                    |               |    | 19 | 2                            | 5   | 4   | 1   |    |
| 225                     | Картофель запеченный в сметанном соусе   | 150             | 4                       | 9  | 20  | 174                                    |               | 21 | 29 | 2                            | 24  | 71  | 27  | 1  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                    | 200             |                         |    | 25  | 100                                    |               |    |    |                              | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                           | 100             | 8                       | 3  | 53  | 268                                    |               |    |    |                              | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                              | 50              | 3                       |    | 22  | 105                                    |               |    |    | 1                            | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 25                      | 28 | 139 | 906                                    |               | 53 | 60 | 5                            | 230 | 206 | 105 | 7  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |    |     |  |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 682                     | Сок в ассортименте                       | 200             | 1                       |    | 18  | 76                                     |               |    |    |                              |     |     |     |    |
|                         | Вафли                                    | 70              | 3                       | 21 | 44  | 379                                    |               |    | 4  | 3                            | 6   | 29  | 4   |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                 | 4                       | 21 | 62  | 455                                    |               |    | 4  | 3                            | 6   | 29  | 4   |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 57                      | 80 | 299 | 2146                                   |               | 73 | 64 | 10                           | 312 | 244 | 142 | 11 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|----|-----|--|---------------|----|-----|------------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |   |                 | Б                       | Ж  | У   |  | С             | А  | Е   | Ca                           | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11                           | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 175                     | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" | 300             | 9                       | 16 | 58  | 419                                    |               | 2  | 107 |                              | 176 | 226 | 55  | 1  |
| 7                       | Масло сливочное                                 | 10              |                         | 8  |     | 71                                     |               |    | 45  |                              | 2   | 3   |     |    |
| 302                     | Чай с молоком                                   | 200             | 2                       | 1  | 17  | 88                                     |               | 1  | 11  |                              | 65  | 53  | 11  | 1  |
|                         | Вафли   | 30              | 1                       | 9  | 19  | 163                                    |               |    | 2   | 1                            | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                                  | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                    |               |    |     |                              | 74  |     | 8   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                                     | 30              | 2                       |    | 13  | 63                                     |               |    |     | 1                            | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 18                      | 35 | 134 | 938                                    |               | 3  | 165 | 2                            | 327 | 295 | 87  | 4  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                                   | 60              |                         |    | 2   | 8                                      |               | 3  |     |                              | 14  | 25  | 8   |    |
| 93                      | Рассольник ленинградский с крупой перловой      | 200             | 2                       | 3  | 16  | 104                                    |               | 15 | 18  |                              | 26  | 72  | 27  | 1  |
| 260                     | Гуляш из говядины                               | 100             | 18                      | 10 | 4   | 178                                    |               | 1  |     | 3                            | 14  | 163 | 20  | 2  |
| 264                     | Каша перловая рассыпчатая с овощами             | 150             | 6                       | 8  | 42  | 263                                    |               | 1  |     | 4                            | 49  | 206 | 31  | 1  |
| 388                     | Напиток Вишневый                                | 200             |                         |    | 27  | 109                                    |               | 4  |     |                              | 10  | 8   | 7   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                                  | 100             | 8                       | 3  | 53  | 268                                    |               |    |     |                              | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                                     | 50              | 3                       |    | 22  | 105                                    |               |    |     | 1                            | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 37                      | 24 | 166 | 1035                                   |               | 24 | 18  | 8                            | 274 | 474 | 127 | 7  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |    |     |  |               |    |     |                              |     |     |     |    |
| 338                     | Яблоки.   | 200             | 1                       | 1  | 20  | 94                                     |               | 20 |     |                              | 32  | 22  | 18  | 4  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |                 | 1                       | 1  | 20  | 94                                     |               | 20 |     |                              | 32  | 22  | 18  | 4  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 56                      | 60 | 320 | 2067                                   |               | 47 | 183 | 10                           | 633 | 791 | 232 | 15 |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                    |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е   | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                                  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 256                     | Каша рисовая молочная (вязкая)     | 300          | 9                    | 8  | 61  | 361                            |               | 2  | 47  |                           | 168 | 124 | 19  |    |
| 7                       | Масло сливочное                    | 10           |                      | 8  |     | 71                             |               |    | 45  |                           | 2   | 3   |     |    |
| 663                     | Какао с молоком                    | 200          | 4                    | 4  | 30  | 172                            |               | 7  | 23  |                           | 161 | 104 | 16  |    |
|                         | Печенье                            | 30           | 6                    | 3  | 20  | 135                            |               | 17 |     |                           | 5   |     |     | 1  |
| 28                      | хлеб пшеничный                     | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            |               |    |     |                           | 74  |     | 8   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                        | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |     |                           | 1   | 8   | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    |              | 25                   | 24 | 151 | 936                            |               | 26 | 115 | 1                         | 418 | 231 | 54  | 3  |
| <b>Обед</b>             |                                    |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 12                      | Огурцы консервированные без уксуса | 60           |                      |    | 1   | 8                              |               | 3  |     |                           | 14  | 14  | 8   |    |
| 98                      | Суп крестьянский с крупой          | 200          | 2                    | 4  | 11  | 89                             |               | 16 |     | 2                         | 27  | 55  | 16  | 1  |
| 281                     | Биточек мясной с соусом 50/40      | 100          | 9                    | 11 | 8   | 172                            |               |    | 14  | 1                         | 40  | 95  | 13  | 1  |
| 259                     | Каша гречневая рассыпчатая.        | 150          | 7                    | 5  | 31  | 196                            |               |    | 22  |                           | 16  | 164 | 111 | 4  |
| 473                     | Напиток Витаминный                 | 200          |                      |    | 17  | 70                             |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                     | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |     |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                        | 50           | 3                    |    | 22  | 105                            |               |    |     | 1                         | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    |              | 29                   | 23 | 143 | 908                            |               | 19 | 36  | 4                         | 258 | 328 | 182 | 9  |
| <b>Полдник</b>          |                                    |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 338                     | Груши                              | 200          | 1                    | 1  | 21  | 94                             |               | 10 |     | 1                         | 38  | 32  | 24  | 5  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                    |              | 1                    | 1  | 21  | 94                             |               | 10 |     | 1                         | 38  | 32  | 24  | 5  |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |              | 55                   | 48 | 315 | 1938                           |               | 55 | 151 | 6                         | 714 | 591 | 260 | 17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е   | Са                        | Р   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                            | 20           |                      |    | 1   | 3                              |               | 1  |     |                           | 5   | 8   | 3   |    |
| 7                       | Масло сливочное                          | 10           |                      | 8  |     | 71                             |               |    | 45  |                           | 2   | 3   |     |    |
| 293                     | Макароны с сыром                         | 250          | 18                   | 20 | 54  | 476                            |               |    | 31  | 3                         | 10  | 4   | 13  |    |
| 377                     | Чай с сахаром лимоном                    | 200          |                      |    | 15  | 57                             |               |    |     |                           |     |     |     |    |
|                         | Вафли                                    | 30           | 1                    | 9  | 19  | 163                            |               |    | 2   | 1                         | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                           | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            |               |    |     |                           | 74  |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 23                   | 38 | 116 | 904                            |               | 1  | 78  | 4                         | 93  | 28  | 26  | 1  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 11                      | Горошек консервированный                 | 60           | 2                    |    | 4   | 24                             |               | 6  |     |                           | 12  | 37  | 13  |    |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200          | 2                    | 4  | 11  | 91                             |               | 19 | 8   | 2                         | 40  | 48  | 22  | 1  |
| 204                     | Рагу овощное с птицей (филе)             | 200          | 13                   | 13 | 19  | 247                            |               | 24 |     | 2                         | 35  | 77  | 44  | 2  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                    | 200          |                      |    | 25  | 100                            |               |    |     |                           | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                           | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |     |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                              | 50           | 3                    |    | 22  | 105                            |               |    |     | 1                         | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 28                   | 20 | 134 | 835                            |               | 49 | 8   | 5                         | 258 | 162 | 115 | 6  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |                           |     |     |     |    |
| 667                     | Кефир                                    | 200          | 6                    | 5  | 8   | 106                            |               | 1  | 44  |                           | 292 | 180 | 28  |    |
| 421                     | Булочка с сахаром                        | 60           | 5                    | 8  | 37  | 237                            |               |    | 43  |                           | 4   | 8   | 1   |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 11                   | 13 | 45  | 343                            |               | 1  | 87  |                           | 296 | 188 | 29  |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 62                   | 71 | 295 | 2082                           |               | 51 | 173 | 9                         | 647 | 378 | 170 | 7  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |                                   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2                                 | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие                     | 20           |                      |    | 1   | 3                              |               | 1  |    |                           | 5   | 8   | 3   |    |
| 326,01                  | Наггетсы куриные п/ф              | 60           | 12                   | 13 | 8   | 200                            |               | 1  | 26 | 1                         | 18  | 11  | 16  | 1  |
| 457                     | Рис отварной с овощами            | 150          | 4                    | 13 | 33  | 266                            |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 652                     | Чай с сахаром                     | 200          |                      |    | 15  | 57                             |               |    |    |                           |     |     |     |    |
|                         | Вафли                             | 30           | 1                    | 9  | 19  | 163                            |               |    | 2  | 1                         | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                    | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            |               |    |    |                           | 74  |     | 8   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной                       | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |    |    | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |              | 23                   | 36 | 116 | 886                            |               | 2  | 28 | 3                         | 107 | 32  | 40  | 3  |
| <b>Обед</b>             |                                   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 42                      | Кукуруза порционно                | 60           | 1                    | 1  | 9   | 40                             |               | 1  | 1  |                           | 2   | 28  | 8   |    |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 1                    | 3  | 6   | 63                             |               | 9  |    | 1                         | 16  | 26  | 12  |    |
| 130                     | Запеканка картофельная с фаршем   | 150          | 15                   | 13 | 23  | 269                            |               | 29 | 25 | 1                         | 35  | 211 | 47  | 3  |
| 349                     | Компот из сухофруктов             | 200          |                      |    | 25  | 100                            |               |    |    |                           | 10  |     | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                    | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |    |    |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной                       | 50           | 3                    |    | 22  | 105                            |               |    |    | 1                         | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |              | 28                   | 20 | 138 | 845                            |               | 39 | 26 | 3                         | 224 | 265 | 103 | 6  |
| <b>Полдник</b>          |                                   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 682                     | Сок в ассортименте                | 200          | 1                    |    | 18  | 76                             |               |    |    |                           |     |     |     |    |
|                         | Печенье                           | 40           | 8                    | 5  | 26  | 180                            |               | 22 |    |                           | 6   |     |     | 1  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   |              | 9                    | 5  | 44  | 256                            |               | 22 |    |                           | 6   |     |     | 1  |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |              | 60                   | 61 | 298 | 1987                           |               | 63 | 54 | 6                         | 337 | 297 | 143 | 10 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А   | Е   | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |                           |     |     |     |    |
| 175                     | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"          | 300          | 9                    | 16 | 58  | 419                            |               | 2   | 107 |                           | 176 | 226 | 55  | 1  |
| 7                       | Масло сливочное  | 10           |                      | 8  |     | 71                             |               |     | 45  |                           | 2   | 3   |     |    |
| 302                     | Чай с молоком  | 200          | 2                    | 1  | 17  | 88                             |               | 1   | 11  |                           | 65  | 53  | 11  | 1  |
|                         | Вафли  | 30           | 1                    | 9  | 19  | 163                            |               |     | 2   | 1                         | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный   | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            |               |     |     |                           | 74  |     | 8   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной  | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |     |     | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 18                   | 35 | 134 | 938                            |               | 3   | 165 | 2                         | 327 | 295 | 87  | 4  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |                           |     |     |     |    |
| 12                      | Огурцы консервированные без уксуса                       | 60           |                      |    | 1   | 8                              |               | 3   |     |                           | 14  | 14  | 8   |    |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне           | 200          | 6                    | 5  | 16  | 129                            |               | 10  |     | 1                         | 16  | 34  | 15  | 1  |
| 418                     | Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства | 90           | 8                    | 8  | 7   | 131                            |               | 1   |     | 1                         | 9   | 86  | 13  | 1  |
| 321                     | Капуста тушеная  | 75           | 3                    | 1  | 15  | 86                             |               | 51  | 7   |                           | 56  | 40  | 21  | 1  |
| 167                     | Пюре картофельное  | 75           | 2                    | 4  | 11  | 83                             |               | 14  |     |                           | 7   | 37  | 14  | 1  |
| 342                     | Напиток из Смородины                                     | 200          |                      |    | 27  | 111                            |               | 50  |     |                           | 10  | 8   | 8   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный   | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |     |     |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной  | 50           | 3                    |    | 22  | 105                            |               |     |     | 1                         | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 30                   | 21 | 152 | 921                            |               | 129 | 7   | 3                         | 273 | 219 | 113 | 7  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |                           |     |     |     |    |
| 424                     | Булочка домашняя   | 60           | 6                    | 13 | 41  | 306                            |               |     | 25  | 5                         | 28  | 37  | 4   |    |
| 386                     | Йогурт питьевой  | 200          | 5                    | 3  | 4   | 63                             |               | 1   |     |                           | 122 |     | 15  |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 11                   | 16 | 45  | 369                            |               | 1   | 25  | 5                         | 150 | 37  | 19  |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 59                   | 72 | 331 | 2228                           |               | 133 | 197 | 10                        | 750 | 551 | 219 | 11 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-----|----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | С             | А   | Е  | Са                        | Р   | Mg  | Fe  |    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10 | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |     |    |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие  | 20           |                      |    | 1   | 3                              |               | 1   |    |                           | 5   | 8   | 3   |    |
|                         | Котлета куриная п/ф                                  | 60           | 12                   | 4  | 44  | 257                            |               |     |    |                           | 5   | 113 | 13  | 2  |
| 331                     | Соус сметанный с томатом30                           | 50           | 1                    | 1  | 4   | 30                             |               |     | 8  |                           | 7   | 5   | 1   |    |
| 291                     | Макаронные изделия отварные                          | 180          | 7                    | 7  | 35  | 240                            |               |     |    | 3                         | 5   | 1   |     |    |
| 376                     | Чай из шиповника                                     | 200          | 1                    |    | 12  | 55                             |               | 1   | 3  |                           | 25  | 41  | 22  | 4  |
|                         | Вафли  | 30           | 1                    | 9  | 19  | 163                            |               |     | 2  | 1                         | 2   | 13  | 2   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                                       | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            |               |     |    |                           | 74  |     | 8   | 1  |
| 32                      | хлеб ржаной  | 30           | 2                    |    | 13  | 63                             |               |     |    | 1                         | 8   |     | 11  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 28                   | 22 | 155 | 945                            |               | 2   | 13 | 5                         | 131 | 181 | 60  | 8  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |     |    |                           |     |     |     |    |
| 71                      | Огурцы свежие  | 60           |                      |    | 2   | 8                              |               | 3   |    |                           | 14  | 25  | 8   |    |
| 150,01                  | Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой | 200          | 5                    | 3  | 21  | 131                            |               | 12  |    | 1                         | 45  | 60  | 34  | 1  |
| 326,01                  | Наггетсы куриные п/ф                                 | 90           | 18                   | 20 | 12  | 299                            |               | 2   | 39 | 1                         | 27  | 17  | 24  | 2  |
| 457                     | Рис отварной с овощами                               | 150          | 4                    | 13 | 33  | 266                            |               |     |    |                           |     |     |     |    |
| 342                     | Напиток из Смородины                                 | 200          |                      |    | 27  | 111                            |               | 50  |    |                           | 10  | 8   | 8   |    |
| 28                      | хлеб пшеничный                                       | 100          | 8                    | 3  | 53  | 268                            |               |     |    |                           | 148 |     | 16  | 2  |
| 32                      | хлеб ржаной  | 50           | 3                    |    | 22  | 105                            |               |     |    | 1                         | 13  |     | 18  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 38                   | 39 | 170 | 1188                           |               | 67  | 39 | 3                         | 257 | 110 | 108 | 6  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |     |    |                           |     |     |     |    |
| 338                     | Апельсин   | 200          | 2                    |    | 16  | 86                             |               | 120 |    |                           | 68  | 46  | 26  | 1  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 2                    |    | 16  | 86                             |               | 120 |    |                           | 68  | 46  | 26  | 1  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 68                   | 61 | 341 | 2219                           |               | 189 | 52 | 8                         | 456 | 337 | 194 | 15 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: школьники 12 лет и старше 12 д

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |       |
|--|--|--------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|---------------|-------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|-------|
|  |  |              | Б                    | Ж     | У       |                                | С             | А     | Е       | Ca                        | P       | Mg      | Fe      |       |
| 1  | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6       | 7                              | 8             | 9     | 10      | 11                        | 12      | 13      | 14      | 15    |
| <b>Завтрак</b>   |  |              |                      |       |         |                                |               |       |         |                           |         |         |         |       |
| 256  | Каша геркулесовая (вязкая) на молоке     | 300          | 11                   | 11    | 44      | 336                            |               | 2     | 48      |                           | 191     | 132     | 21      |       |
| 7  | Масло сливочное                          | 10           |                      | 8     |         | 71                             |               |       | 45      |                           | 2       | 3       |         |       |
| 302  | Чай с молоком                            | 200          | 2                    | 1     | 17      | 88                             |               | 1     | 11      |                           | 65      | 53      | 11      | 1     |
|  | Вафли                                    | 30           | 1                    | 9     | 19      | 163                            |               |       | 2       | 1                         | 2       | 13      | 2       |       |
| 28   | хлеб пшеничный                           | 50           | 4                    | 1     | 27      | 134                            |               |       |         |                           | 74      |         | 8       | 1     |
| 32   | хлеб ржаной                              | 30           | 2                    |       | 13      | 63                             |               |       |         | 1                         | 8       |         | 11      | 1     |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  |              | 20                   | 30    | 120     | 855                            |               | 3     | 106     | 2                         | 342     | 201     | 53      | 3     |
| <b>Обед</b>  |  |              |                      |       |         |                                |               |       |         |                           |         |         |         |       |
| 11   | Горошек консервированный                 | 60           | 2                    |       | 4       | 24                             |               | 6     |         |                           | 12      | 37      | 13      |       |
| 103  | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200          | 3                    | 3     | 21      | 126                            |               | 17    |         | 1                         | 19      | 56      | 23      | 1     |
| 260  | Гуляш из говядины                        | 100          | 18                   | 10    | 4       | 178                            |               | 1     |         | 3                         | 14      | 163     | 20      | 2     |
| 264  | Каша перловая рассыпчатая с овощами      | 150          | 6                    | 8     | 42      | 263                            |               | 1     |         | 4                         | 49      | 206     | 31      | 1     |
| 388  | Напиток Вишневый                         | 200          |                      |       | 27      | 109                            |               | 4     |         |                           | 10      | 8       | 7       |       |
| 28   | хлеб пшеничный                           | 100          | 8                    | 3     | 53      | 268                            |               |       |         |                           | 148     |         | 16      | 2     |
| 32   | хлеб ржаной                              | 50           | 3                    |       | 22      | 105                            |               |       |         | 1                         | 13      |         | 18      | 1     |
| <b>Итого за Обед</b>   |  |              | 40                   | 24    | 173     | 1073                           |               | 29    |         | 9                         | 265     | 470     | 128     | 7     |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                      |       |         |                                |               |       |         |                           |         |         |         |       |
| 667  | Кефир                                    | 200          | 6                    | 5     | 8       | 106                            |               | 1     | 44      |                           | 292     | 180     | 28      |       |
|  | Печенье                                  | 40           | 8                    | 5     | 26      | 180                            |               | 22    |         |                           | 6       |         |         | 1     |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  |              | 14                   | 10    | 34      | 286                            |               | 23    | 44      |                           | 298     | 180     | 28      | 1     |
| <b>Итого за день</b>   |  |              | 74                   | 64    | 327     | 2214                           |               | 55    | 150     | 11                        | 905     | 851     | 209     | 11    |
| <b>Итого за период</b>   |  |              | 706                  | 742   | 3688    | 24488                          |               | 898   | 1736    | 101                       | 6841    | 5820    | 2395    | 143   |
| <b>Среднее значение за период</b>  |  |              | 58,8                 | 61,8  | 307,3   | 2040,7                         |               | 74,8  | 144,7   | 8,4                       | 570,1   | 485     | 199,6   | 11,9  |
| <b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20, %</b>  |  |              | 100                  | 100   | 121     | 100                            |               | 142   | 27      | 112                       | 79      | 67      | 88      | 100   |
| <b>Суточная потребность в пищевых в-ах для обучающихся 12 лет и старше по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b> |  |              | 54-67                | 55-69 | 229-253 | 1632-2040                      |               | 42-52 | 540-675 | 6-7,5                     | 720-900 | 720-900 | 180-225 | 10-13 |

Составил \_\_\_\_\_ Светлана

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.