

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного

питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

2022г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «ФМЛ»

Р.И.Кандаурова

2022г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на осенне-зимний период**

12-18 лет

Идентификационный номер 156/22/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,0	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,3
109,0	Каша молочная Геркулес с маслом	250/5	8,4	9,21	37,8	267,8	0,	1,33	0,05	0,89	191,7	245,	68,48	1,5
112,1	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,	20		0,4	32	22	18	4,4
300,0	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		10,0	82,6		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,8
108,1	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,			0,55	10	32,5	7	0,5
Итого за Завтрак		765	15,2	12,0	112,	659,5	0,	21,51	0,55	2,5	253,9	309,	103,7	7,7
Обед														
11	Салат "Столичный"	100	6,97	8,57	5,68	150,7	0,	6,5	0,15	0,37	20,49	30,5	23,26	1,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	3,67	13,9	96,2	0,	21,46	0,56	0,2	48,24	48,7	31,1	1,1
209,0	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,		0,05	0,17	15,34	128,	16,31	1,7
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,14	12,5	34,8	280,2	0,	4,36		0,37	27,62	102,	41,86	0,9
283,0	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,2	119,9	0,	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,5
108,1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0,	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		890	29,1	33,1	120,	915,3	1,	33,45	1,43	1,61	152,8	349,	145,4	7,0
Полдник														
462,1	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,22	2,74	0,04	183,5	0,		7,01	0,56	9,09	30,0	5,04	0,4
112,1	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,	20		0,4	32	22	18	4,4
293,0	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,	8			40	36	20	0,4
Итого за Полдник		450	4,22	3	45,2	370,6	0,	28	7,01	0,96	81,09	88,0	43,04	5,2
Итого за день			48,5	48,2	278,	1945,4	2,	82,96	8,99	5,07	487,9	746,	292,2	20,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271.2	Митболы	70	10.4	6.91	5.61	126.7	0.	0.49		0.12	6.67	10.1	2.42	0.1
92.08	Рагу из овощей	180	3.49	8.66	25.2	193	0.	43.38	1.09	0.37	57.71	91.6	72.05	1.5
34	Печенье Овсяное	58	3.13	4	23	140.5	0.		2.32		8.99	30.1	8.12	0.6
300.1	Чай фруктовый	200	0.02		7.56	30.4		0.6	0.5	0.01	14.89	8.79	6.85	0.9
108.1	Хлеб пшеничный.	45	4.8	2.04	22.0	123.8	0.			0.5	9	29.2	6.3	0.5
Итого за Завтрак		553	21.9	21.6	83.4	614.4	0.	44.47	3.91	1	97.26	170.	95.74	3.7
Обед														
32,22	Салат с солёным огурцом и	100	1,73	5,1	0,02	108,4	0,	15,08		2,4	20,02	54,4	45,38	0,8
45.07	Суп гороховый	250	5.97	2	19	117.9	0.	11.73	0.42	0.27	45.79	89.3	54.61	2.0
551.0	Гренки из пш. Хлеба	20	1.52	0.16	9.8	46.7	0.			0.35	6.3	20.4	4.41	0.3
217,0	Фрикадельки из кур с соусом	80/30	13,1	12,8	0,01	198	0,		17,55	0,46	24,46	150,	19,3	2,1
3	сметанным с томатом		3	8			2					75		3
237,1	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,2	0,		0,02	0,7	28,08	250,	168,4	5,6
702.0	Напиток из варенья	200			26.8	107.2		0.09			9.79	0.01	2.13	0.0
108.1	Хлеб пшеничный.	30	3.2	1.36	14.7	82.5	0.			0.33	6	19.5	4.2	0.3
109.1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2.43	1.02	14.9	67.3	0.	0.01			7.62		10.95	0.7
Итого за Обед		920	34.7	29.0	122.	964.2	1.	26.91	17.99	4.51	148.0	585.	309.4	12.
Полдник														
487.2	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4.86	18.1	62.5	423.3	1.		46.65	0.7	40.99	97.2	17.76	1.6
590.1	Печенье сахарное	51	3.83	5	30	180.3	0.		5.61	1.79	14.79	45.9	10.2	1.0
300.0	Чай б/с	200						0.1	0.5		14.13	8.24	6.44	0.8
Итого за Полдник		351	8.69	23.1	92.5	603.6	1.	0.1	52.76	2.49	69.91	151.	34.4	3.5
Итого за день			65.3	73.8	298.	2182.2	4.	71.48	74.66	8	315.2	906.	439.6	19.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12-18 ноября 2022

День среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
405,1	Филе птицы в соусе с томатом	100	12,4	6,96	3,99	128,5	0,	4,6	0,06	0,1	26,1	13,6	20,41	1,2
227,0	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,6	250,9	0,		0,03	14,0	29,15	84,4	15,72	1,5
1	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,	0,6	0,51	0,1	72,04	53,2	12,93	0,9
108,1	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,72	29,4	165	0,			0,66	12	39	8,4	0,6
Итого за Завтрак		560	25,0	16	92,4	611,1	1,	5,2	0,6	14,9	139,2	190,	57,46	4,3
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83	0,	4,65		0,37	36,25	53,4	36	0,7
154,1	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,1	118,5	0,	24,5	0,9	0,15	41,76	59,9	35,24	0,8
180,0	Гуляш из говядины	100	14,5	16,0		216,6	0,	2,35		0,38	22,03	161,	19,79	2,2
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,0	256,5	0,	2,58		0,72	46,68	208,	34,75	1,3
282,0	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,9	76,4	0,	3,73	0,01	0,07	13,68	3,88	4,9	0,8
108,1	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0,	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		890	29,7	37,7	110,	900,8	0,	37,82	0,91	2,02	174,0	505,	145,8	7,1
Полдник														
579,2	Корж молочный	100	6,7	13,8	70,4	433,4	0,	0,33	0,03	0,05	12,94	9,76	2,01	0,2
590,1	Печенье Гадеты	60	0,92	0,2	8	41,5								
274,0	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			35,9	133,9					9,68		2,11	0,03
Итого за Полдник		360	7,62	14,0	114,	608,8	0,	0,33	0,03	0,05	22,62	9,76	4,12	0,2
Итого за день			62,3	67,8	317,	2120,7	1,	43,35	1,54	16,9	335,9	706,	207,4	11,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202,0	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с томатом	100	9.65	9.61	2.23	158.6	0,32	2,1	0,02	0,22	19,59	110,56	15,81	1,44
83,01	Сложный овощной гарнир	200	3.74	6.2	34.6	209.1	0	34.36		0.48	32.36	115	109.1	1.7
294.1	Чай с лимоном	200/5	0.05	0.01	10.1	40.8		2.1	0.5	0.01	16.15	9.34	7	0.8
108.1	Хлеб пшеничный.	50	5.34	2.27	24.5	137.5	0			0.55	10	32.5	7	0.5
Итого за Завтрак		555	18.7	18.0	71.5	546	0	39.27	0.52	1.28	86.31	273	140.6	4.6
Обед														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8	0,03	60,05	3	0,1	49,89	31,38	16,12	0,62
153,0	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,9	126,7	0	15,58		0,27	30,46	79,8	57,01	1,4
209,0	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с	100	9,3	5,99	7,38	120,7	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
129,0	Гороховое пюре	180	12,3	7	40	247	1		1,82	0,48	96,48	205	81,62	6,3
280,0	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,0	112,8	0				25,44	25,8	10,43	0,6
108,1	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		890	32,6	20,9	121	838,8	1	76,35	4,87	1,37	239,4	496	198,3	11
Полдник														
462,1	Булочка с повидлом и	50	3,22	2,74	0,04	183,5	0		7,01	0,56	9,09	30,0	5,04	0,4
112,1	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0	20		0,4	32	22	18	4,4
300,0	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,8
Итого за Полдник		450	4,02	2,74	37,6	337,1	0	20,1	7,51	0,96	55,34	60,3	29,44	5,7
Итого за день			55,4	41,7	230	1721,9	2	135,7	12,9	3,61	381,0	830	368,3	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 12-18 ноября 2022

День пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,0	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,3
406,0	Плов из филе птицы	230	12,5	9,41	43,9	310,5	0,	3,74	0,02	0,36	40,36	120,	54	1,5
396,0	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	1,7	13,5	70,7	0,	13,54	0,01		70,4	43,8	8,8	0,0
1	свищенным				4		15							4
108,1	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,72	29,4	165	0,			0,66	12	39	8,4	0,6
Итого за Завтрак		550	19,8	14,4	104,	624,2	0,	17,36	0,03	1,68	128,8	205	75,05	2,6
Обед														
139,2	Салат "Принцесса на горошине"	100	9,37	6	2,22	100,4	0,	3,5	0,18	0,43	14,88	31,4	14,77	1,7
43,08	Свекольник.	250	1,93	6,34	0,01	64,8	0,	17,22	0,02	0,23	44,62	66,2	47,23	1,4
479,1	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,01	8,8	6,2	0,9	0,0
204,0	Фрикадельки из говядины в	100	9,48	10,7	12,2	184,2	0,	2,7	0,02	0,16	26,59	21,3	6,44	0,4
227,0	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	4,56	42	225,8	0,		0,02	12,6	26,23	76,0	14,15	1,4
293,0	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,	8			40	36	20	0,4
108,1	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0,	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		900	31,0	31,8	109,	834,5	1,	31,47	0,25	13,8	174,7	256,	118,6	6,5
Полдник														
315,0	Булочка Российская	100	9,82	12	66,3	413,3			0,04	0,06	5,24	2,38	1,74	0,3
8														4
34	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,		2,32		8,99	30,1	8,12	0,6
1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	0,03	99,2	0,	13,2		0,04	17,41	5,06	4,96	0,1
Итого за Полдник		358	13,1	16,0	89,3	653	0,	13,2	2,36	0,1	31,64	37,6	14,82	1,1
Итого за день			64,0	62,3	303,	2111,7	1,	62,03	2,64	15,5	335,2	499,	208,5	10,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271.2	Чиполлетти из говядины	100	14.1	7.27	10.8	165.6	0.	1.67		0.21	17.47	23.3	5.66	0.4
265.0	Соус томатный	30	0.26	1.11	2.01	19.1	0.	0.9	0.01	0.03	2.12	1.65	1.35	0.0
241.0	Картофельное пюре	180	3.91	6.74	31.2	201.3	0.	30.53	0.04	0.4	56.04	116.	92.23	1.4
300.0	Чай с сахаром	200			15	60		0.1	0.5		14.25	8.24	6.4	0.8
108.1	Хлеб пшеничный.	70	7.47	3.17	34.3	192.5	0.			0.77	14	45.5	9.8	0.7
Итого за Завтрак		580	25.8	18.2	93.3	638.5	0.	33.2	0.55	1.41	103.8	194.	115.4	3.5
Обед														
9.08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8.5	83	0.	4.65		0.37	36.25	53.4	36	0.7
130,0	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,86	3,6	17,6	104,3	0,	14,33		0,23	29,97	72,1	60,03	1,2
209,0	Биточек припущенный из	100	11,9	2,27	9,8	107,8	0,		0,04	0,2	20,78	173,	22,18	2,3
166,1	Каша перловая рассыпчатая с овощами	205	5,97	11,2	28,6	256,4	0,	1,5	0,02	0,78	46,87	211,	35,93	1,3
283.0	Компот из сухофруктов	200	0.46	0.12	29.2	119.9	0.	0.22	0.66	0.14	25.43	18	16.45	0.5
108.1	Хлеб пшеничный.	30	3.2	1.36	14.7	82.5	0.			0.33	6	19.5	4.2	0.3
109.1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2.43	1.02	14.9	67.3	0.	0.01			7.62		10.95	0.7
Итого за Обед		915	28.9	24.6	123.	821.2	0.	20.71	0.72	2.05	172.9	548.	185.7	7.3
Полдник														
428.0	Булочка школьная	100	8.82	2.9	65.6	323.9	0.		0.02	0.02	7.98	1.57	0.8	0.0
589.2	Пряник	50	3.76	7.66	38	183.7								
272.0	Варениц	200	5.6	6.3	0.01	113	0.	0.6	0.08	0.04	236	184	28	0.2
Итого за Полдник		350	18.1	16.8	103.	620.6	0.	0.6	0.1	0.06	243.9	185.	28.8	0.2
Итого за день			72.9	59.7	320.	2080.3	1.	54.51	1.37	3.52	520.7	928.	329.9	11.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,0	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,2	88,3	0,	0,16	0,03	0,37	103,8	67	7,1	0,3
102,0	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,11	6,87	0,03	229,7	0,	1,02	0,04	0,35	134,7	158,	37,71	0,7
112,1	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,	20		0,4	32	22	18	4,4
300,0	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		10,0	82,6		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,8
108,1	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,			0,55	10	32,5	7	0,5
Итого за Завтрак		685	16,2	12,6	67,3	631,7	0,	21,28	0,57	1,67	294,6	287,	76,21	6,8
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	100	2,7	9	15	151,8	0,	8,56		0,3	43,9	46,5	30,51	1,5
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130	0,	1,5		0,04	20,61	12,0	7,89	0,1
271,2	Говядина тушеная с	200	21,6	16	23,2	323,4	0,	24,32		0,44	30,22	170,	77,52	2,4
702,0	Напиток из варенья	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,0
108,1	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0,	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		810	32,0	37,3	102,	862,2	0,	34,48		1,11	118,1	248,	133,2	5,2
Полдник														
487,2	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,1	62,5	423,3	1,		46,65	0,7	40,99	97,2	17,76	1,6
590,1	Печенье сахарное	51	3,83	5	30	180,3	0,		5,61	1,79	14,79	45,9	10,2	1,0
300,0	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,8
Итого за Полдник		351	8,69	23,1	92,5	603,6	1,	0,1	52,76	2,49	69,91	151,	34,4	3,5
Итого за день			56,9	73,2	262,	2097,5	2,	55,86	53,33	5,27	482,7	688,	243,8	15,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214.0	Рагу из птицы	250	12,6	7,08	24,7	213,5	0.	32,76	0,03	0,42	44,97	107.	103,8	2,4
589.2	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
294.1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,1	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,8
108.1	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0.			0,55	10	32,5	7	0,5
Итого за Завтрак		555	20,5	10,8	97,4	567,3	0.	34,86	0,53	0,98	71,12	149.	117,8	3,8
Обед														
59.17	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	10,0	10,0	125,2	0.	6,25		0,35	35,33	46,2	31,41	1,1
42.08	Рассольник ленинградский	250	2,63	3,76	19,2	121,3	0.	16,75	0,02	0,29	34,08	74,1	54,56	1,0
294,1	Запеканка картофельная с	180	11,5	11,4	37,4	297,3	0,	35,66	0,04	0,94	32,35	110,	130,1	2,2
2	печенье		3	1	4		83					26	9	1
331.0	Совс сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,4		0,95		0,03	10,95	7,64	2,23	0,0
293.0	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0.	8			40	36	20	0,4
108.1	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0.			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109.1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0.	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		830	21,7	29,4	121.	815,5	1.	67,62	0,06	1,94	166,3	293.	253,5	5,9
Полдник														
315,0	Булочка Российская	100	9,82	12	66,3	413,3			0,04	0,06	5,24	2,38	1,74	0,3
34	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0.		2,32		8,99	30,1	8,12	0,6
1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	0,03	99,2	0.	13,2		0,04	17,41	5,06	4,96	0,1
Итого за Полдник		358	13,1	16,0	89,3	653	0.	13,2	2,36	0,1	31,64	37,6	14,82	1,1
Итого за день			55,4	56,3	308.	2035,8	1.	115,6	2,95	3,02	269,0	480.	386,1	10.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,0 7	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
237,1 3	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	7,24	41,77	262,4	0,87		0,03	0,77	31,2	278,41	187,2	6,27
300,0	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,8
108,1	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0			0,55	10	32,5	7	0,5
Итого за Завтрак		550	21,9	15,4	88,4	575,9	1	1	0,59	1,52	72,71	449	218,2	9,4
Обед														
2,08 37,08	Салат "Витаминный"	100	1,18	10,2	0,01	137,6	0	38,6	1,8	4,51	36,97	22,4	12,21	0,9
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	3,67	13,95	96,2	0,4	21,46	0,56	0,2	48,24	48,7	31,1	1,1
406,0	Плов из филе птицы	220	12	9	42	297	0	3,58	0,02	0,34	38,61	115	51,65	1,5
280,0	Компот из квоаги	200	1,04	0,06	15,0	106,4	0	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,6
108,1	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		830	21,6	25,3	100	787	0	64,45	2,38	6,48	178,8	235	133,1	5,3
Полдник														
462,1 2	Булочка с повидлом и помалкой	50	3,22	2,74	0,04	183,5	0,25		7,01	0,56	9,09	30,0	5,04	0,4
112,1	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0	20		0,4	32	22	18	4,4
300,0	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,8
Итого за Полдник		450	4,02	2,74	37,6	337,1	0	20,1	7,51	0,96	55,34	60,3	29,44	5,7
Итого за день			47,6	43,5	226	1700	2	85,55	10,48	8,96	306,8	744	380,8	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,39	4,08	10,0	86,7	0,08	12,07		1,92	16,01	43,5	36,31	0,6
132,0	Омлет натуральный с маслом	200/5	17,3	21,6	10,0	303,7	1,1	0,52	337,5	0,99	152,2	311,1	24,63	3,5
34	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,1		2,32		8,99	30,1	8,12	0,6
300,1	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,9
108,1	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,1			0,55	10	32,5	7	0,5
Итого за Завтрак		593	28,2	38,7	65,0	698,8	1,1	13,19	340,3	3,47	202,1	426,1	82,91	6,3
Обед														
35,22	Салат "Бурячок"	100	1,92	8,37	10,4	124,8	0,1	9,3		0,12	46,1	42,2	18,78	1,4
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,9	0,1	11,73	0,42	0,27	45,79	89,3	54,61	2,0
551,0	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,7	0,1			0,35	6,3	20,4	4,41	0,3
202,0	Тефтели из говядины с рисом с соусом	100	9,17	8,03	8,6	143,4	0,1	3	0,02	0,07	21,43	25,8	8,14	0,3
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	5,58	31,1	188,2	0,1	30,92		0,43	29,12	103,1	98,23	1,5
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,1	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,5
108,1	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,1			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0,1	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		910	28,1	26,5	133,1	871,6	1,1	55,18	1,1	1,71	186,6	319,1	215,5	7,4
Полдник														
428,0	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,6	323,9	0,1		0,02	0,02	7,98	1,57	0,8	0,0
589,2	Пряник	50	3,76	7,66	38	183,7								
272,0	Варенец	200	5,6	6,3	0,01	113	0,1	0,6	0,08	0,04	236	184	28	0,2
Итого за Полдник		350	18,1	16,8	103,1	620,6	0,1	0,6	0,1	0,06	243,9	185,1	28,8	0,2
Итого за день			74,5	82,1	292,1	2191,1	3,1	68,97	341,5	5,24	632,8	931,1	327,2	14,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1	0,	3,26		0,26	25,38	37,3	25,2	0,5
104,2 1	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и	200	10	6,67	40	260	0, 33	6,28	0,05	8,13	110,6 5	109, 31	26,63	1,7 6
590,1	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,7
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,1	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,8
108,1	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,			0,55	10	32,5	7	0,5
Итого за Завтрак		559	18,6	15,7	100,	616,6	0,	11,64	4,29	10,1	172,0	219,	72,63	4,4
Обед														
41,17	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	2,58	6,14	0,01	106,5	0, 1	28	1,06	3,08	27,88	107, 28	52,12	0,6 6
135,0	Суп из овощей	250	4,3	5,6	13,6	122,1	0,	24,25	0,62	0,2	38,9	53,6	41,44	0,8
204,0	Фрикадельки из говядины в	100	9,48	10,7	12,2	184,2	0,	2,7	0,02	0,16	26,59	21,3	6,44	0,4
129,0	Гороховое пюре	180	12,3	7	40	247	1,		1,82	0,48	96,48	205,	81,62	6,3
702,0	Напиток из варенья	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,0
108,1	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0,	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		890	34,3	31,9	122,	916,8	1,	55,05	3,52	4,25	213,2	407,	198,9	9,3
Полдник														
324,2	Булочка с корицей	50	4,25	3,89	0,03	174,3	0,		11,77	0,6	12,47	41,8	6,79	0,6
112,1	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,	20		0,4	32	22	18	4,4
293,0	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,	8			40	36	20	0,4
Итого за Полдник		450	5,25	4,15	45,2	361,4	0,	28	11,77	1	84,47	99,8	44,79	5,4
Итого за день			58,2	51,8	268,	1894,8	2,	94,69	19,58	15,3	469,7	726,	316,3	19,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	7	6,8	97,4	0,03	60,05	3	0,1	59,37	33,2	16,72	0,7
443,0	Плов из говядины	200	20,3	7	40	304,44	0	4,44		7,73	29,79	270	56,99	3,1
300,0	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,8
108,1	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0			0,55	10	32,5	7	0,5
Итого за Завтрак		550	27,5	36,2	46,3	599,34	0	64,59	3,5	8,38	113,4	344	87,11	5,2
Обед														
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	8,05	10,2	137,5	0,03	50,95	2,52	0,12	54,39	33,8	17,96	0,6
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130	0	1,5		0,04	20,61	12,0	7,89	0,1
209,0	Биточек припущенный из	100	11,9	2,27	9,8	107,8	0		0,04	0,2	20,78	173	22,18	2,3
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,0	256,5	0	2,58		0,72	46,68	208	34,75	1,3
293,0	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0	8			40	36	20	0,4
108,1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0			0,33	6	19,5	4,2	0,3
109,1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,43	1,02	14,9	67,3	0	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед		890	27,4	31,9	118	875,1	0	63,04	2,56	1,41	196,0	483	117,9	6,0
Полдник														
579,2	Копж молочный	100	6,7	13,8	70,4	433,4	0	0,33	0,03	0,05	12,94	9,76	2,01	0,2
590,1	Печенье Галеты	60	0,92	0,2	8	41,5								
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,5
Итого за Полдник		360	8,22	14,0	103	575,7	0	0,55	0,69	0,19	37,24	27,7	18,21	0,7
Итого за день			63,1	82,2	267	2050,1	0	128,1	6,75	9,98	346,7	855	223,2	12
Итого за период			724	742	3374	24368	27	998,9	536,7	100	4884	904	3723	187
Среднее значение за период			60,4	61,9	281	2030,7	2	83,2	44,7	8,4	407	753	310,3	15

Составил _____

Утверди _____
М.П.

