

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. НЕФТЕКАМСК

2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
I СМЕНА
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН



«Утверждено»
Директор ООО «РАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.
марта 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Чередицкая Е.А

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акматалиева Н.Х.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ ДШей №1
Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сафарова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллазарова А.Г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Мусина А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Д.Ю.

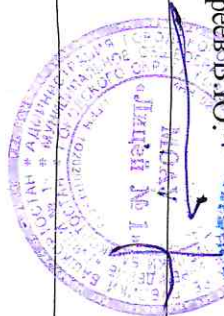
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нурлинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.



Рацион: ШК 01.03.2024

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет,

| № рел. | Применение наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|---|------|----|-------|--------|-------|------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 | 14,95 | 25,38 | | | | | | | | | | |
| 33,29 | Макаронные изделия отварные | 230 | 9 | 8 | 55 | 326 | 0,14 | | 36,8 | | 25,78 | 72,83 | 13,08 | 1,34 | 20,73 | 95,39 | | | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 20 | 109 | 706 | 0,29 | | 67,2 | | 79,03 | 251,05 | 57,35 | 3,73 | 54,46 | 122,85 | | | | | | | | | | |

| № рел. | Применение наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187,06 | Салат из моркови припущенной и яблок | 60 | 1 | 8 | 8 | 97 | 0,03 | 3,45 | | | 11,84 | 20,29 | 14,16 | 0,63 | 0,1 | 0,36 | | | | | | | | | | |
| 12,77 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 11 | 216 | 0,08 | 26,94 | 7,66 | | 57,05 | 198,06 | 41,55 | 3,52 | 0,77 | 7,3 | | | | | | | | | | |
| 167,01 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | | 15 | 74 | 0,05 | | | | 7,25 | 27,41 | 10,4 | 0,63 | | | | | | | | | | | | |
| 49,13 | Жаркое по-домашнему | 30/170 | 12 | 16 | 24 | 291 | 0,2 | 30,05 | | | 22,74 | 178,29 | 45,26 | 2,69 | 12,21 | 3,48 | | | | | | | | | | |
| 69,27 | Компот из изюма витаминизированный (витамины С) | 200 | | | 24 | 100 | 0,03 | 16,2 | | | 16,33 | 25,8 | 8,4 | 0,63 | 0,19 | | | | | | | | | | | |
| 75,18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 39 | 36 | 129 | 999 | 0,53 | 76,64 | 7,66 | | 134,76 | 523,8 | 147,82 | 9,8 | 37,75 | 11,14 | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 63 | 56 | 238 | 1705 | 0,82 | 76,64 | 74,86 | | 213,79 | 774,85 | 205,17 | 13,53 | 92,21 | 133,99 | | | | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет.

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|--------|----|----|--------|--------|-------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,01 | Сыр (порциями) | 20 | 5 | 6 | | 73 | 0,01 | 0,14 | 52 | | | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 2,72 | 70,53 | | | | | | |
| 8,06 | Каша "Дружба" с маслом | 220/5 | 6 | 8 | 32 | 226 | 0,11 | 1,52 | 43,4 | | | 152,09 | 163,32 | 35,85 | 0,7 | 2,72 | 70,53 | | | | | | |
| 122,03 | Плюшки московские | 60 | 5 | 8 | 36 | 237 | 0,07 | 0,15 | 14,32 | | | 17,33 | 49,28 | 8,21 | 0,58 | 6,72 | 17,52 | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 23 | 108 | 719 | 0,3 | 1,81 | 109,72 | | | 364,57 | 397,11 | 78,38 | 3,85 | 29,59 | 88,05 | | | | | | |

| Обед | Овощи натуральные свежие | 60 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|-----|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|--------|---|----|--------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | |
| 19,83 | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне | 250 | 7 | 7 | 20 | 158 | 0,01 | 1,5 | | | | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 5,24 | 100,05 | | | | | | |
| 275,01 | Чахохбили | 90 | 12 | 15 | 2 | 188 | 0,06 | 3,04 | 23,76 | | | 14,39 | 103,38 | 14,06 | 0,94 | 9,74 | 39,6 | | | | | | |
| 35,02 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 180 | 11 | 8 | 48 | 303 | 0,35 | | 28,8 | | | 24,75 | 250,94 | 166,48 | 5,64 | 11,63 | 73,97 | | | | | | |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | | | 0,32 | | | 0,03 | 0,06 | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 38 | 31 | 132 | 1022 | 0,62 | 35,74 | 52,56 | | | 87,11 | 483,05 | 233,24 | 9,91 | 54,87 | 216,66 | | | | | | |
| Итого за день | | | 59 | 54 | 240 | 1741 | 0,92 | 37,55 | 162,28 | | | 451,68 | 880,16 | 311,62 | 13,76 | 84,46 | 304,71 | | | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет.

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|------|----|----|-------|--------|--------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,33 | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 30/180/5 | 12 | 23 | 41 | 419 | 0,31 | 47,43 | 33,6 | | | 34,23 | 213,59 | 63,08 | 3,14 | 9,1 | 2,61 | | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | | |
| 101,14 | Фрукт | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19 | 25 | 108 | 724 | 0,45 | 57,43 | 33,6 | | | 57,48 | 298,15 | 126,55 | 5,07 | 27,88 | 4,69 | | | | | | | | | |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|----|--------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,05 | Салат из свежлы отварной | 60 | 1 | 5 | 5 | 69 | 0,01 | 5,8 | | | | 21,46 | 25,04 | 12,76 | 0,81 | 0,41 | | | | | | | | | | |
| 16,57 | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 16 | 11 | 12 | 211 | 0,12 | 21,83 | 7,65 | | | 45,71 | 195,44 | 38,18 | 3,11 | 0,22 | 106,35 | | | | | | | | | |
| 48,11 | Плов из отварной говядины | 30/170 | 13 | 17 | 44 | 383 | 0,09 | 1,53 | | | | 15,31 | 190,65 | 45,95 | 2,05 | 12,36 | 3,54 | | | | | | | | | |
| 396 | Лимонный чайный напиток | 200 | | | 14 | 58 | | 2,8 | | | | 3,22 | 1,54 | 0,84 | 0,08 | 0,11 | | | | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37 | 34 | 123 | 952 | 0,38 | 31,96 | 7,65 | | | 109,95 | 512,52 | 132,68 | 8,59 | 41,3 | 112,93 | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 56 | 59 | 231 | 1676 | 0,83 | 89,39 | 41,25 | | | 167,43 | 810,67 | 259,23 | 13,66 | 69,18 | 117,62 | | | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 14 до 18 лет.

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,07 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом | 220/5 | 8 | 10 | 33 | 253 | 0,21 | 1,69 | 45,96 | | | 174,86 | 230,17 | 62,16 | 1,38 | 12,48 | 11,68 | | | | | | | | | |
| 119 | Булочка домашняя | 60 | 5 | 10 | 38 | 257 | 0,07 | | 3 | | 2,4 | 38,04 | 6,79 | 0,56 | 6,43 | 16,24 | | | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 21 | 111 | 693 | 0,39 | 1,69 | 48,96 | | 196,41 | 352,72 | 96,27 | 4,31 | 39,06 | 27,92 | | | | | | | | | | |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|------|---|--------|--------|--------|------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,04 | Икра морковная | 60 | 1 | 6 | 6 | 85 | 0,04 | 6,53 | | | 17,86 | 37,73 | 23,37 | 0,58 | 0,41 | 0,05 | | | | | | | | | | |
| 15,94 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 6 | 7 | 18 | 164 | 0,11 | 16,77 | 7,5 | | 30,6 | 76,63 | 26,8 | 1,05 | 6,04 | 100,93 | | | | | | | | | | |
| 261,23 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 90 | 15 | 16 | 15 | 270 | 0,17 | 18,04 | 46,6 | | 37,76 | 180,51 | 42,12 | 1,88 | | | | | | | | | | | | |
| 33,05 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7 | 6 | 43 | 255 | 0,11 | | 28,8 | | 20,12 | 56,83 | 10,2 | 1,05 | 16,17 | 74,43 | | | | | | | | | | |
| 69,06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 0,19 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| 75,18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 36 | 36 | 145 | 1062 | 0,58 | 61,54 | 82,9 | | 132,65 | 430,05 | 134,14 | 7,18 | 47,29 | 176,21 | | | | | | | | | | |

| Итого за день | | 54 | 57 | 256 | 1755 | 0,97 | 63,23 | 131,86 | | 329,06 | 782,77 | 230,41 | 11,49 | 86,35 | 204,13 |
|----------------------|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
|----------------------|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2024

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет.

| № реч. | Применение блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминные (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------------|-------|------|----|----|-------|--------|---------------------------|------|-------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.05 | Маринад овощной | 60 | 1 | 6 | 8 | 92 | 0,04 | 7,45 | | | | 18,72 | 38,85 | 20,72 | 0,62 | 0,43 | 0,12 | | | |
| 12.75 | Плов из птицы | 30/200 | 13 | 19 | 56 | 451 | 0,12 | 5,37 | 16,4 | | | 23,73 | 196,57 | 56,96 | 1,63 | 6,68 | 2,53 | | | |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | |
| 75.16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19 | 26 | 110 | 752 | 0,26 | 12,82 | 16,4 | | | 57,7 | 291,98 | 99,15 | 3,58 | 25,89 | 4,73 | | | |

| № реч. | Применение блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминные (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------------|-------|--------|----|----|--------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Винегрет с зеленым горошком | 60 | 1 | 6 | 4 | 76 | 0,03 | 4,81 | | | | 17,92 | 27,98 | 15,09 | 0,62 | | | | | |
| 19.51 | Суп куллама по-деревенски на курином бульоне | 250 | 6 | 10 | 16 | 185 | 0,06 | 3,26 | 32,08 | | | 21,67 | 45,48 | 11,41 | 0,67 | 7,69 | 120,34 | | | |
| 30.06 | Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски | 50/30/120 | 13 | 9 | 30 | 256 | 0,27 | 33,59 | 47,61 | | | 44,56 | 249,55 | 72,38 | 2,09 | 22,37 | 0,01 | | | |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | |
| 77.01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | |
| 75.17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | |
| 168.01 | Салоба обыкновенная | 60 | 5 | 8 | 36 | 235 | 0,08 | | 7,15 | | | 3,58 | 41,37 | 7,41 | 0,6 | 6,88 | 28,22 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 32 | 34 | 144 | 1023 | 0,6 | 41,66 | 86,84 | | | 112,28 | 464,24 | 141,26 | 6,55 | 65,2 | 151,61 | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 51 | 60 | 254 | 1775 | 0,86 | 54,48 | 103,24 | | | 169,98 | 756,22 | 240,41 | 10,13 | 91,09 | 156,34 | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет.

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|----|----|-------|--------|-------|------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Тэфтели с рисом* в томатном соусе | 60/30 | 11 | 9 | 12 | 172 | 0,04 | 1,49 | 3 | | 18,38 | 84,34 | 15,65 | 0,68 | 12,42 | 39,24 | | | | | | | | | | |
| 33,03 | Макаронные изделия отварные | 200 | 8 | 7 | 48 | 284 | 0,12 | | 32 | | 22,41 | 63,32 | 11,37 | 1,17 | 18,02 | 82,93 | | | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 17 | 106 | 665 | 0,26 | 1,49 | 35 | | 56,04 | 204,22 | 48,49 | 3,18 | 49,22 | 124,25 | | | | | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|---|--------|--------|--------|------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 422 | Салат Бурячок | 60 | 1 | 5 | 6 | 70 | 0,03 | 5,98 | | | 17,01 | 25,07 | 11,26 | 0,82 | 0,5 | 0,25 | | | | | | | | | | |
| 16,88 | Щи "Новгородские" на куринном бульоне с со сметаной | 250/5 | 6 | 7 | 9 | 131 | 0,06 | 29,54 | 7,5 | | 39,07 | 44,84 | 20,78 | 0,73 | 5,24 | 33,98 | | | | | | | | | | |
| 12,78 | Плов из птицы | 30/170 | 12 | 17 | 47 | 396 | 0,11 | 4,67 | 16,32 | | 20,97 | 176,43 | 49,49 | 1,46 | 6,61 | 2,51 | | | | | | | | | | |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | | 0,32 | | | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | | |
| 75,18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 26 | 30 | 121 | 946 | 0,34 | 56,39 | 23,82 | | 96,92 | 320,29 | 109,58 | 4,74 | 36,89 | 36,74 | | | | | | | | | | |
| Итого за День | | | 50 | 47 | 227 | 1611 | 0,6 | 57,88 | 58,82 | | 152,96 | 524,51 | 158,07 | 7,92 | 86,11 | 160,99 | | | | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет.

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|--------|--------|-------|---------------------------|-------|-------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,03 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 220/5 | 7 | 7 | 36 | 239 | 0,09 | 1,43 | 42 | | 140,22 | 129,49 | 21,54 | 0,48 | 10,25 | 9,9 | | | | |
| 119,02 | Булочка "Российская" | 60 | 5 | 8 | 37 | 240 | 0,06 | 0,07 | 9,89 | | 10,41 | 42,36 | 6,9 | 0,56 | 6,39 | 15,21 | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 17 | 16 | 113 | 662 | 0,26 | 1,5 | 51,89 | | 169,78 | 256,36 | 55,76 | 3,41 | 36,79 | 25,11 | | | | |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|--------|-------|---|--------|--------|--------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 2 | 7 | 6 | 92 | 0,06 | 7,17 | 12 | | 11,5 | 39,67 | 14,74 | 0,54 | 1,66 | 0,96 | | | | |
| 19,84 | Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне | 250 | 20 | 12 | 20 | 251 | 0,06 | 2,21 | 0,19 | | 28,06 | 189,74 | 25,7 | 3,07 | 0,01 | 106,7 | | | | |
| 167,01 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | | 15 | 74 | 0,05 | | | | 7,25 | 27,41 | 10,4 | 0,63 | | | | | | |
| 343,01 | Капуста тушеная с мясным фаршем | 30/170 | 13 | 15 | 12 | 235 | 0,11 | 91,17 | | | 111,26 | 166,45 | 50,52 | 2,77 | 12,8 | 77,25 | | | | |
| 69,27 | Компот из изюма витаминизированный (витамин С) | 200 | | | 24 | 100 | 0,03 | 16,2 | | | 16,33 | 25,8 | 8,4 | 0,63 | 0,19 | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | |
| Итого за Обед | | | 44 | 35 | 125 | 983 | 0,47 | 116,75 | 12,19 | | 198,65 | 548,92 | 144,71 | 10,18 | 42,86 | 187,95 | | | | |
| Итого за день | | | 61 | 51 | 238 | 1645 | 0,73 | 118,25 | 64,08 | | 368,43 | 805,28 | 200,47 | 13,59 | 79,65 | 213,06 | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет,

| № реч. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|-------|--------|--------|------|-------|--------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 275,01 | Чахохбили | 90 | 12 | 15 | 2 | 188 | 0,06 | 3,04 | 23,76 | | 14,39 | 103,38 | 14,06 | 0,94 | 9,74 | 39,6 | | | | | | | | |
| 35,18 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 225 | 13 | 10 | 59 | 379 | 0,44 | | 36 | | 30,91 | 313,4 | 207,9 | 7,04 | 14,53 | 92,38 | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 30 | 26 | 107 | 776 | 0,6 | 3,04 | 59,76 | | 60,55 | 473,34 | 243,43 | 9,31 | 43,05 | 134,06 | | | | | | | | |

| № реч. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|------|---|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 426 | Салат из моркови, яблок и зеленого горошка | 60 | 1 | 4 | 10 | 74 | 0,03 | 3,45 | | | 18,04 | 25,97 | 15,58 | 0,55 | 0,22 | 0,18 | | | | | | | | |
| 12,79 | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 18 | 247 | 0,13 | 19,59 | 7,66 | | 59,8 | 221,63 | 49,7 | 4,05 | 0,77 | 106,11 | | | | | | | | |
| 167 | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 2 | | 11 | 56 | 0,04 | | | | 5,43 | 20,55 | 7,8 | 0,47 | | | | | | | | | | |
| 49,13 | Жаркое по-домашнему | 30/170 | 12 | 16 | 24 | 291 | 0,2 | 30,05 | | | 22,74 | 178,29 | 45,26 | 2,69 | 12,21 | 3,48 | | | | | | | | |
| 396 | Лимонный чайный напиток | 200 | | | 14 | 58 | | 2,8 | | | 3,22 | 1,54 | 0,84 | 0,08 | 0,11 | | | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 39 | 32 | 125 | 957 | 0,56 | 55,89 | 7,66 | | 133,48 | 547,83 | 154,13 | 10,38 | 41,51 | 112,81 | | | | | | | | |

| Итого за день | | 69 | 58 | 232 | 1733 | 1,16 | 58,93 | 67,42 | | 194,03 | 1021,17 | 397,56 | 19,69 | 84,56 | 246,87 |
|----------------------|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|
|----------------------|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2024

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет.

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|------|----|--------|--------|-------|------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Биточки (котлеты) рыбные* | 60 | 9 | 4 | 9 | 108 | 0,05 | 0,3 | | | 26,6 | 121,66 | 17,48 | 0,46 | 22,53 | | | | | | | | | | | |
| 37,35 | Пюре картофельное с маслом | 225/5 | 5 | 12 | 34 | 264 | 0,25 | 39,27 | 63,2 | | 70,96 | 150,14 | 49,96 | 1,85 | 0,72 | 57,64 | | | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19 | 17 | 89 | 581 | 0,4 | 39,57 | 63,2 | | 112,81 | 328,36 | 88,91 | 3,64 | 42,03 | 59,72 | | | | | | | | | | |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|------|---|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,04 | Салат из свежлы с яблоками | 60 | 1 | 5 | 5 | 69 | 0,01 | 5,63 | | | 17,68 | 19,51 | 10,44 | 0,91 | 0,33 | 0,3 | | | | | | | | | | |
| 415,04 | Суп Кубанский на курином бульоне | 250 | 11 | 7 | 28 | 219 | 0,31 | 18 | | | 50,61 | 149,01 | 54,57 | 2,7 | 4,9 | 30,1 | | | | | | | | | | |
| 420 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 10 | 11 | 3 | 152 | 0,06 | 2,2 | 20 | | 10,4 | 87,07 | 12,21 | 0,78 | 8,47 | 23,01 | | | | | | | | | | |
| 33,05 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7 | 6 | 43 | 255 | 0,11 | | 28,8 | | 20,12 | 56,83 | 10,2 | 1,05 | 16,17 | 74,43 | | | | | | | | | | |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | | 0,32 | | | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | | |
| 75,18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36 | 30 | 138 | 1044 | 0,63 | 42,03 | 48,8 | | 118,68 | 386,37 | 115,47 | 7,17 | 54,41 | 127,84 | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 55 | 47 | 227 | 1625 | 1,03 | 81,6 | 112 | | 231,49 | 714,73 | 204,38 | 10,81 | 96,44 | 187,56 | | | | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|--------|--------|-------|------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,83 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с пшеницей | 250/5/20 | 8 | 11 | 17 | 200 | 0,1 | 28,4 | 18,7 | | 57,37 | 110,43 | 35,92 | 1,77 | 9,53 | 103,08 | |
| 395,02 | Манник | 60 | 4 | 5 | 32 | 190 | 0,05 | 0,15 | 32,65 | | 38,9 | 56,93 | 8,7 | 0,51 | 8,4 | 31,68 | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | |
| Итого за Завтрак | | | 17 | 17 | 89 | 573 | 0,26 | 28,55 | 51,35 | | 115,42 | 251,87 | 71,94 | 4,65 | 38,08 | 134,76 | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,05 | Маринад овощной | 60 | 1 | 6 | 8 | 92 | 0,04 | 7,45 | | | 18,72 | 38,85 | 20,72 | 0,62 | 0,43 | 0,12 | |
| 262,11 | Суп Любительский | 250 | 5 | 6 | 27 | 180 | 0,2 | 14,55 | | | 28,04 | 127,71 | 71,8 | 2,51 | 3,51 | 101,34 | |
| 29,02 | Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе | 50/50 | 10 | 8 | 4 | 128 | 0,08 | 2,59 | 11,08 | | 31,06 | 158,83 | 39,62 | 0,71 | 22,73 | 20,02 | |
| 280,05 | Картофель запеченный | 180 | 5 | 19 | 42 | 362 | 0,31 | 52,08 | | | 30,46 | 152,29 | 60,16 | 2,38 | | 48 | |
| 69,06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 0,19 | 0,8 | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | |
| 75,18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | |
| Итого за Обед | | | 31 | 40 | 162 | 1138 | 0,85 | 96,87 | 11,08 | | 146,19 | 608,03 | 240,75 | 10,28 | 63,7 | 171,56 | |

| Итого за день | 48 | 57 | 251 | 1711 | 1,11 | 125,42 | 62,43 | | 261,61 | 859,9 | 312,69 | 14,93 | 101,78 | 306,32 |
|---------------|----|----|-----|------|------|--------|-------|--|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
|---------------|----|----|-----|------|------|--------|-------|--|--------|-------|--------|-------|--------|--------|

Район: ШК 01.03.2024

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет,

| № реч. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|---|------|----|----|-------|--------|-------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | | | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 | 14,95 | 25,38 | | | | | | | | | |
| 33,29 | Макаронные изделия отварные | 230 | 9 | 8 | 55 | 326 | 0,14 | | 36,8 | | | 25,78 | 72,83 | 13,08 | 1,34 | 20,73 | 95,39 | | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24 | 20 | 109 | 706 | 0,29 | | 67,2 | | | 79,03 | 251,05 | 57,35 | 3,73 | 54,46 | 122,85 | | | | | | | | | |

| № реч. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|----|--------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,05 | Салат из свежлы отварной | 60 | 1 | 5 | 5 | 69 | 0,01 | 5,8 | | | | 21,46 | 25,04 | 12,76 | 0,81 | 0,41 | | | | | | | | | | |
| 15,95 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 16 | 11 | 17 | 238 | 0,15 | 17,33 | 7,65 | | | 40,91 | 215,94 | 42,55 | 3,3 | 1,92 | 106,18 | | | | | | | | | |
| 48,11 | Плов из отварной говядины | 30/170 | 13 | 17 | 44 | 383 | 0,09 | 1,53 | | | | 15,31 | 190,65 | 45,95 | 2,05 | 12,36 | 3,54 | | | | | | | | | |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | | | 0,32 | | | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37 | 34 | 126 | 1049 | 0,41 | 40,86 | 7,65 | | | 102,25 | 531,48 | 136,21 | 8,73 | 42,95 | 112,76 | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 61 | 54 | 235 | 1755 | 0,7 | 40,86 | 74,85 | | | 181,28 | 782,53 | 193,56 | 12,46 | 97,41 | 235,61 | | | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет,

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----|-----|--------------------------------|---------------|------|-----|----|----|--------|--------|---------------------------|------|-------|-------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,01 | Сыр (порциями) | 20 | 5 | 6 | 6 | 73 | 0,01 | 0,14 | 52 | | | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | | | |
| 9,05 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом | 220/5 | 6 | 7 | 37 | 239 | 0,07 | 1,43 | 42 | | | 136,13 | 151,65 | 32,45 | 0,48 | 2,24 | 9,9 | | | |
| 49 | Булочка дорожная | 60 | 4 | 9 | 35 | 236 | 0,07 | | 4,8 | | | 1,98 | 34,35 | 6,33 | 0,5 | 5,76 | 16 | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 20 | 23 | 118 | 757 | 0,25 | 1,57 | 98,8 | | | | 329,36 | 342,56 | 67,25 | 2,51 | 26,78 | 27,98 | | | |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------|--------|-------|---|----|--------|--------|---------------------------|------|-------|--------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,04 | Икра морковная | 60 | 1 | 6 | 6 | 85 | 0,04 | 6,53 | | | | 17,86 | 37,73 | 23,37 | 0,58 | 0,41 | 0,05 | | | |
| 19,83 | Сул-лапша Домашняя* на курином бульоне | 250 | 7 | 7 | 20 | 158 | 0,01 | 1,5 | | | | 15 | 13,28 | 5,75 | 0,22 | 5,24 | 100,05 | | | |
| 342 | Птица тушеная | 45/45 | 20 | 19 | 3 | 264 | 0,11 | 2,92 | 58,28 | | | 25,85 | 176,75 | 22,09 | 1,46 | 16,88 | 21,62 | | | |
| 38,14 | Капуста тушеная | 180 | 4 | 7 | 19 | 164 | 0,08 | 95,92 | | | | 108,51 | 76,55 | 38,46 | 1,52 | 1,26 | 62,23 | | | |
| 69,27 | Компот из изюма витаминизированный (витамин С) | 200 | | | 24 | 100 | 0,03 | 16,2 | | | | 16,33 | 25,8 | 8,4 | 0,63 | 0,19 | | | | |
| 75,18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 39 | 40 | 119 | 992 | 0,41 | 123,07 | 58,28 | | | | 203,1 | 404,06 | 126,12 | 6,11 | 48,46 | 183,95 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 59 | 63 | 237 | 1749 | 0,66 | 124,64 | 157,08 | | | | 532,46 | 746,62 | 193,37 | 8,62 | 75,24 | 211,93 | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: среда
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|--------|--------|-------|------|-------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Масло сливочное (порциями) | 10 | | 7 | | | 66 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| 55,22 | Омлет натуральный | 220 | 21 | 26 | 4 | 336 | 0,13 | 0,78 | 390,75 | | 160,92 | 346,16 | 26,91 | 3,89 | 47,71 | 96,5 | | | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | | | | | | | |
| 101,14 | Фрукт | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 28 | 35 | 65 | 681 | 0,28 | 10,78 | 430,75 | | 190,47 | 461,67 | 96,23 | 6,88 | 67,86 | 96,5 | | | | | | | | | | |

| № рц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|--------|---|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 114,1 | Салат картофельный с огурцами солеными | 60 | 1 | 6 | 7 | 88 | 0,05 | 8,52 | | | 9,01 | 29,97 | 13,97 | 0,47 | 0,01 | 0,33 | | | | | | | | | | |
| 16,59 | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 2 | 6 | 11 | 110 | 0,09 | 21,27 | 7,5 | | 35,4 | 56,13 | 22,43 | 0,86 | 0,22 | 101,1 | | | | | | | | | | |
| 40,05 | Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным | 60/30 | 9 | 7 | 11 | 146 | 0,06 | 1,11 | 3 | | 28,26 | 124,68 | 18,69 | 0,53 | 22,81 | 33,96 | | | | | | | | | | |
| 33,05 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7 | 6 | 43 | 255 | 0,11 | | 28,8 | | 20,12 | 56,83 | 10,2 | 1,05 | 16,17 | 74,43 | | | | | | | | | | |
| 69,06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 0,19 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26 | 26 | 136 | 897 | 0,48 | 51,1 | 39,3 | | 123,8 | 371,86 | 103,84 | 6,37 | 67,6 | 213,66 | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 54 | 61 | 201 | 1578 | 0,76 | 61,88 | 470,05 | | 314,27 | 833,53 | 200,07 | 13,25 | 135,46 | 310,16 | | | | | | | | | | |

Рацион: ШК.01.03.2024

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет,

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|----|----|----|--------|--------|---------------------------|------|-------|-------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100,05 | Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом | 220/5 | 8 | 8 | 41 | 266 | 0,18 | 1,43 | 42 | | | 150,97 | 221,94 | 41,8 | 2,2 | 2,23 | 9,9 | | | |
| 71,03 | Шанежка наливная | 60 | 5 | 8 | 30 | 210 | 0,07 | 0,04 | 23 | | | 12,98 | 43,77 | 7,3 | 0,55 | 6,19 | 17,48 | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 17 | 111 | 659 | 0,36 | 1,47 | 65 | | | 183,1 | 350,22 | 76,42 | 5,12 | 28,57 | 27,38 | | | |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|---|----|--------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258,05 | Овощи натуральные свежие | 60 | 1 | | 2 | 14 | 0,04 | 15 | | | | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | | | | | |
| 12,8 | Борщ с капустой и картошкой мясным бульоном со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 16 | 236 | 0,12 | 28,44 | 7,66 | | | 64,45 | 214,23 | 47,4 | 3,81 | 0,74 | 107 | | | |
| 326 | Говядина тушеная с овощами в соусе | 30/180 | 12 | 16 | 20 | 274 | 0,16 | 19,54 | | | | 25,16 | 164,19 | 40,31 | 2,39 | 13,08 | 39,5 | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | |
| 75,18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | |
| 384 | Булочка Гребешок из дрожжевого теста | 60 | 5 | 3 | 40 | 200 | 0,07 | 0,06 | 7,85 | | | 5,65 | 41,73 | 7,66 | 0,73 | 6,82 | 24,63 | | | |
| Итого за Обед | | | 42 | 31 | 135 | 985 | 0,53 | 63,04 | 15,51 | | | 123,51 | 509,71 | 135,44 | 9,2 | 45,18 | 171,13 | | | |
| Итого за день | | | 60 | 48 | 246 | 1644 | 0,89 | 64,51 | 80,51 | | | 306,61 | 859,93 | 211,86 | 14,32 | 73,75 | 198,51 | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет,

| № реч. | Применение наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|------|----|-------|--------|-------|------|-------|------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| 1 | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,05 | Маринад овощной | 60 | 1 | 6 | 8 | 92 | 0,04 | 7,45 | | | 18,72 | 38,85 | 20,72 | 0,62 | 0,43 | 0,12 | | | | | | | | |
| 12,75 | Плов из птицы | 30/200 | 13 | 19 | 56 | 451 | 0,12 | 5,37 | 16,4 | | 23,73 | 196,57 | 56,96 | 1,63 | 6,68 | 2,53 | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19 | 26 | 110 | 752 | 0,26 | 12,82 | 16,4 | | 57,7 | 291,98 | 99,15 | 3,58 | 25,89 | 4,73 | | | | | | | | |

| № реч. | Применение наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|---|--------|--------|-------|------|-------|--------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Салат из свежкл с сырром | 60 | 3 | 8 | 4 | 102 | 0,01 | 5,07 | 26 | | 106,5 | 71,6 | 14,5 | 0,8 | 0,35 | | | | | | | | | |
| 19,51 | Сул куллгана по- деревенски на курином бульоне | 250 | 6 | 10 | 16 | 185 | 0,06 | 3,26 | 32,08 | | 21,67 | 45,48 | 11,41 | 0,67 | 7,69 | 120,34 | | | | | | | | |
| 399,02 | Тертели рыбные в томатном соусе | 80/30 | 11 | 10 | 13 | 184 | 0,1 | 1,89 | 16,5 | | 30,29 | 160,46 | 37,42 | 0,94 | 25,31 | 13,01 | | | | | | | | |
| 197,03 | Картофель отварной | 180 | 4 | 1 | 31 | 145 | 0,23 | 37,68 | | | 23,62 | 110,25 | 43,62 | 1,73 | | 52 | | | | | | | | |
| 69,06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 0,19 | 0,8 | | | | | | | | |
| 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31 | 30 | 128 | 914 | 0,57 | 68,1 | 74,58 | | 213,09 | 492,04 | 145,5 | 7,6 | 61,74 | 189,19 | | | | | | | | |

| Итого за день | 50 | 56 | 238 | 1666 | 0,83 | 80,92 | 90,98 | | 270,79 | 784,02 | 244,65 | 11,18 | 87,63 | 193,92 |
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2024

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

| № реч. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|-------|--------|-------|------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Масло сливочное (порциями) | 10 | | 7 | | 66 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | | | | | | | | | | |
| 39,15 | Котлеты "Нежные" | 60 | 11 | 8 | 10 | 160 | 0,05 | 0,15 | 15,2 | | 33,44 | 114,06 | 22,04 | | 0,02 | | | | | | | | |
| 416,02 | Макароны с томатом | 220 | 8 | 12 | 48 | 334 | 0,13 | 5,27 | 61,6 | | 34,64 | 72,69 | 17,27 | 1,47 | 17,86 | 176,98 | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 28 | 104 | 769 | 0,28 | 5,42 | 116,8 | | 85,73 | 246,31 | 60,78 | 2,82 | 36,64 | 179,06 | | | | | | | |

| № реч. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|--------|---|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 422 | Салат Бурячок | 60 | 1 | 5 | 6 | 70 | 0,03 | 5,98 | | | 17,01 | 25,07 | 11,26 | 0,82 | 0,5 | 0,25 | | | | | | | |
| 16,58 | Ши из свежей капусты на мясном бульоне с со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 10 | 213 | 0,11 | 32,54 | 7,66 | | 58,78 | 201,87 | 40,8 | 3,31 | 0,39 | 107,6 | | | | | | | |
| 167,01 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | | 15 | 74 | 0,05 | | | | 7,25 | 27,41 | 10,4 | 0,63 | | | | | | | | | |
| 54,2 | Дзу | 30/170 | 13 | 17 | 27 | 310 | 0,22 | 31,74 | | | 28,51 | 188,49 | 49,45 | 2,89 | 12,75 | 4,09 | | | | | | | |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | | 0,32 | | | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 40 | 34 | 118 | 1026 | 0,57 | 86,46 | 7,66 | | 136,12 | 542,69 | 146,86 | 10,22 | 41,9 | 114,98 | | | | | | | |
| Итого за День | | | 64 | 62 | 222 | 1795 | 0,85 | 91,88 | 124,46 | | 221,85 | 789 | 207,64 | 13,04 | 78,54 | 294,04 | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет,

| № рец. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|--------|--------|-------|---------------------------|-------|-------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,05 | Каша пшеничная молочная жидкая | 220/5 | 9 | 9 | 42 | 289 | 0,24 | 1,67 | 45,74 | | 168,2 | 224,28 | 56,12 | 1,39 | 3,85 | 11,58 | | | | |
| 51 | Булочка Ванильная | 60 | 5 | 8 | 35 | 233 | 0,07 | | 9 | | 5,13 | 42,51 | 7,09 | 0,62 | 7,09 | 32,72 | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 19 | 18 | 117 | 705 | 0,42 | 1,67 | 54,74 | | 192,48 | 351,3 | 90,53 | 4,38 | 31,09 | 44,3 | | | | |

| № рец. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 2 | 7 | 6 | 92 | 0,06 | 7,17 | 12 | | 11,5 | 39,67 | 14,74 | 0,54 | 1,66 | 0,96 | | | | |
| 19,83 | Суп-лапша Домашняя* на курином бульоне | 250 | 7 | 7 | 20 | 158 | 0,01 | 1,5 | | 15 | 13,28 | 5,75 | 0,22 | 5,24 | 100,05 | | | | | |
| 12,78 | Плов из птицы | 30/170 | 12 | 17 | 47 | 396 | 0,11 | 4,67 | 16,32 | | 20,97 | 176,43 | 49,49 | 1,46 | 6,61 | 2,51 | | | | |
| 69,27 | Компот из изюма витаминизированный (витамин С) | 200 | | | 24 | 100 | 0,03 | 16,2 | | 16,33 | 25,8 | 8,4 | 0,63 | 0,19 | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 28 | 32 | 145 | 977 | 0,37 | 29,54 | 28,32 | | 88,05 | 356,03 | 113,33 | 5,39 | 41,9 | 106,56 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|--|
| Итого за день | 47 | 50 | 262 | 1682 | 0,79 | 31,21 | 83,06 | | 280,53 | 706,33 | 203,86 | 9,77 | 72,99 | 150,86 | | | |
|----------------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|--|

Рацион: ШК 01.03.2024

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 14 до 18 лет

| № рсч. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|------|----|--------|--------|-------|------|-------|-------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 | 14,95 | 25,38 | | | | | | | | |
| 37,26 | Пюре картофельное | 225 | 5 | 8 | 33 | 230 | 0,25 | 39,27 | 43,2 | | 69,76 | 148,64 | 49,96 | 1,84 | 0,72 | 57,64 | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20 | 20 | 87 | 610 | 0,4 | 39,27 | 73,6 | | 123,01 | 326,86 | 94,23 | 4,23 | 34,45 | 85,1 | | | | | | | | |

| № рсч. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187,06 | Салат из моркови припущенной и яблочек | 60 | 1 | 8 | 8 | 97 | 0,03 | 3,45 | | | 11,84 | 20,29 | 14,16 | 0,63 | 0,1 | 0,36 | | | | | | | | |
| 12,77 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 11 | 216 | 0,08 | 26,94 | 7,66 | | 57,05 | 198,06 | 41,55 | 3,52 | 0,77 | 7,3 | | | | | | | | |
| 58,1 | Кулеш с мясом (гречка) 30/170г | 30/170 | 19 | 18 | 45 | 417 | 0,37 | 0,28 | | | 20,91 | 326,74 | 167,55 | 6,58 | 23,37 | 7,52 | | | | | | | | |
| 69,06 | Компот из свежих яблочек витаминизированный (витамин С) 200г | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 0,19 | 0,8 | | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 44 | 38 | 128 | 1028 | 0,65 | 50,87 | 7,66 | | 120,81 | 649,34 | 261,81 | 14,19 | 52,63 | 19,02 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за День | 64 | 58 | 215 | 1638 | 1,05 | 90,14 | 81,26 | | 243,82 | 976,2 | 356,04 | 18,42 | 87,08 | 104,12 |
|----------------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2024

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 14 до 18 лет

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|----|-------|--------|-------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,8 | Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей | 250/25 | 14 | 13 | 23 | 259 | 0,13 | 17,12 | 14,4 | | | 27 | 113,28 | 29,08 | 1,35 | 10,89 | 102,21 | | | | | | | | | |
| 160,04 | Ватрушка с творогом | 50 | 7 | 4 | 22 | 152 | 0,06 | 0,09 | 7,82 | | | 24,97 | 63,82 | 9,13 | 0,47 | 10,37 | 16,23 | | | | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 26 | 18 | 85 | 594 | 0,3 | 17,21 | 22,22 | | | 71,12 | 261,61 | 65,53 | 4,19 | 41,41 | 118,44 | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|---|----|--------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 236 | Винегрет с зеленым горошком | 60 | 1 | 6 | 4 | 76 | 0,03 | 4,81 | | | | 17,92 | 27,98 | 15,09 | 0,62 | | | | | | | | | | | |
| 352,01 | Суп Любительский на курином бульоне | 250 | 6 | 6 | 28 | 191 | 0,2 | 14,4 | | | | 27,46 | 126,58 | 71,28 | 2,49 | 8,46 | 101,34 | | | | | | | | | |
| 167,02 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1 | | 8 | 37 | 0,03 | | | | | 3,62 | 13,7 | 5,2 | 0,32 | | | | | | | | | | | |
| 455,01 | Рагу из мяса птицы | 30/180 | 12 | 12 | 30 | 277 | 0,21 | 27,09 | 14,4 | | | 36,61 | 158,36 | 47,66 | 2,04 | 9,22 | 98,23 | | | | | | | | | |
| 396 | Лимонный чайный напиток | 200 | | | 14 | 58 | | 2,8 | | | | 3,22 | 1,54 | 0,84 | 0,08 | 0,11 | | | | | | | | | | |
| 75,18 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85 | 7 | 1 | 47 | 221 | 0,14 | | | | | 19,55 | 73,95 | 28,05 | 1,7 | 24,48 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 27 | 25 | 131 | 860 | 0,61 | 49,1 | 14,4 | | | 108,38 | 402,11 | 168,12 | 7,25 | 42,27 | 199,57 | | | | | | | | | |
| Итого за День | | | 53 | 43 | 216 | 1454 | 0,91 | 66,31 | 36,62 | | | 179,5 | 663,72 | 233,65 | 11,44 | 83,68 | 318,01 | | | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.03.2024

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

| № рел. | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|------|----|----|-------|--------|--------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,04 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1 | 5 | 5 | 69 | 0,01 | 5,63 | | | | 17,68 | 19,51 | 10,44 | 0,91 | 0,33 | 0,3 | | | | | | |
| 50,01 | Гуляш из отварного мяса | 25/30 | 8 | 10 | 2 | 126 | 0,04 | 1,62 | | | | 8,06 | 86,18 | 13,45 | 1,24 | 10,53 | 2,95 | | | | | | |
| 35,02 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 180 | 11 | 8 | 48 | 303 | 0,35 | | 28,8 | | | 24,75 | 250,94 | 166,48 | 5,64 | 11,63 | 73,97 | | | | | | |
| 80,03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25 | 24 | 101 | 707 | 0,5 | 7,25 | 28,8 | | | 65,74 | 413,19 | 211,84 | 9,12 | 41,27 | 79,3 | | | | | | |

| № рел. | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|-------|---|----|--------|--------|--------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | |
| 10,04 | Икра моржовая | 60 | 1 | 6 | 6 | 85 | 0,04 | 6,53 | | | | 17,86 | 37,73 | 23,37 | 0,58 | 0,41 | 0,05 | | | | | | |
| 13,05 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 280 | 18 | 10 | 20 | 246 | 0,27 | 12,18 | 0,14 | | | 53,44 | 239,75 | 54,49 | 4,15 | 0,83 | 104,95 | | | | | | |
| 87,25 | Макароник с мясом (фарш из говядины) и маслом | 30/170/5 | 14 | 17 | 34 | 340 | 0,11 | 1,45 | 34,52 | | | 21,05 | 130,69 | 18,33 | 1,33 | 22,5 | 4,43 | | | | | | |
| 69,06 | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 0,19 | 0,8 | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 40 | 34 | 124 | 969 | 0,59 | 40,36 | 34,66 | | | 123,36 | 512,42 | 134,74 | 9,52 | 52,13 | 113,27 | | | | | | |

| Итого за день | | 65 | 58 | 225 | 1676 | 1,09 | 47,61 | 63,46 | | | 189,1 | 925,61 | 346,58 | 18,64 | 93,4 | 192,57 |
|-----------------|--|------|------|------|-------|-------|---------|---------|--|--|---------|----------|---------|--------|---------|---------|
| Итого за период | | 1143 | 1099 | 4691 | 33614 | 17,56 | 1463,33 | 2140,57 | | | 5260,67 | 15997,75 | 4911,29 | 260,65 | 1757,01 | 4241,32 |
| Итого за период | | 57 | 55 | 235 | 1681 | 0,88 | 73,17 | 107,03 | | | 263,03 | 799,89 | 245,56 | 13,03 | 87,85 | 212,07 |

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
 - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
 - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
 - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С