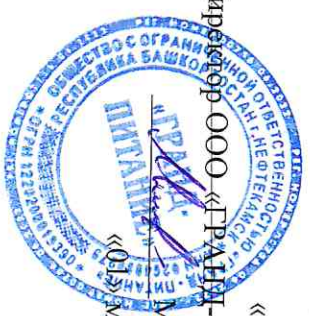


**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. НЕФТЕКАМСК**

«Утверждаю»
Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.
«01» марта 2024г.



**2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
II СМЕНА**

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

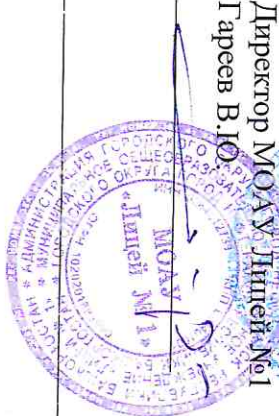
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черешник Е.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акмагдудиновы Н.Х.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.



СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратовы М.М.Ш.



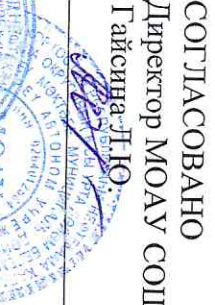
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №1
Аллаярбаевы Т.С.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Муслимгареева А.З.



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
Габдрахмановы Р.Д.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.



Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	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	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
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	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19					
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (витамины С)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
	детского питания)																			
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				

Уплотненный полдник																
№	Котлеты из птицы	60	10	11	8 <th>171</th> <th>0,05</th> <th>30,4</th> <th> <th> <th>38</th> <th>121,66</th> <th>22,8</th> <th>1,06</th> <th>14,95</th> <th>25,38</th> </th></th>	171	0,05	30,4	<th> <th>38</th> <th>121,66</th> <th>22,8</th> <th>1,06</th> <th>14,95</th> <th>25,38</th> </th>	<th>38</th> <th>121,66</th> <th>22,8</th> <th>1,06</th> <th>14,95</th> <th>25,38</th>	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	<th> <th>25,78</th> <th>72,83</th> <th>13,08</th> <th>1,34</th> <th>20,73</th> <th>95,39</th> </th>	<th>25,78</th> <th>72,83</th> <th>13,08</th> <th>1,34</th> <th>20,73</th> <th>95,39</th>	25,78	72,83	13,08	1,34	20,73	95,39
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	<th> <th>10</th> <th>40</th> <th> <th> <th> <th> <th>0,3</th> <th>0,01</th> <th>0,02</th> <th>0,03</th> <th>0,06</th> <th> </th></th></th></th></th></th>	<th>10</th> <th>40</th> <th> <th> <th> <th> <th>0,3</th> <th>0,01</th> <th>0,02</th> <th>0,03</th> <th>0,06</th> <th> </th></th></th></th></th>	10	40	<th> <th> <th> <th>0,3</th> <th>0,01</th> <th>0,02</th> <th>0,03</th> <th>0,06</th> <th> </th></th></th></th>	<th> <th> <th>0,3</th> <th>0,01</th> <th>0,02</th> <th>0,03</th> <th>0,06</th> <th> </th></th></th>	<th> <th>0,3</th> <th>0,01</th> <th>0,02</th> <th>0,03</th> <th>0,06</th> <th> </th></th>	<th>0,3</th> <th>0,01</th> <th>0,02</th> <th>0,03</th> <th>0,06</th> <th> </th>	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	<th> <th> <th>14,95</th> <th>56,55</th> <th>21,45</th> <th>1,3</th> <th>18,72</th> <th>2,08</th> </th></th>	<th> <th>14,95</th> <th>56,55</th> <th>21,45</th> <th>1,3</th> <th>18,72</th> <th>2,08</th> </th>	<th>14,95</th> <th>56,55</th> <th>21,45</th> <th>1,3</th> <th>18,72</th> <th>2,08</th>	14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Уплотненный полдник			24	20	109	706	0,29	67,2	<th> <th>79,03</th> <th>251,05</th> <th>57,35</th> <th>3,73</th> <th>54,46</th> <th>122,85</th> </th>	<th>79,03</th> <th>251,05</th> <th>57,35</th> <th>3,73</th> <th>54,46</th> <th>122,85</th>	79,03	251,05	57,35	3,73	54,46	122,85

Итого за день																
63	56	238	1705	0,82	76,64	74,86	<th> <th> <th> <th>213,79</th> <th>774,85</th> <th>205,17</th> <th>13,53</th> <th>92,21</th> <th>133,99</th> </th></th></th>	<th> <th> <th>213,79</th> <th>774,85</th> <th>205,17</th> <th>13,53</th> <th>92,21</th> <th>133,99</th> </th></th>	<th> <th>213,79</th> <th>774,85</th> <th>205,17</th> <th>13,53</th> <th>92,21</th> <th>133,99</th> </th>	<th>213,79</th> <th>774,85</th> <th>205,17</th> <th>13,53</th> <th>92,21</th> <th>133,99</th>	213,79	774,85	205,17	13,53	92,21	133,99

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование 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																								
3,04	Орuchy свежие	60				7		4,2			10,2	18	8,4	0,3										
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								
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			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	31	130	1015	0,6	24,94	52,56		88,91	485,45	229,64	9,67	54,87	216,66								

Уплотненный полдник																
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2		
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
453	Кежс Зебра	60	5	13	31	258	0,06	0,1	31,35		27,16	73,31	17,36	1,16	7,86	9,2
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 <td>143</td> <td>0,11</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>18,85</td> <td>84,5</td> <td>27,3</td> <td>2,34</td> <td>20,09</td> <td></td>	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Уплотненный полдник			21	28	103	740	0,29	1,76	126,75		374,4	421,14	87,53	4,43	30,73	79,73
Итого за день			58	59	233	1755	0,89	26,7	179,31		463,31	906,59	317,17	14,1	85,6	296,39

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: среда
Неделя: 1

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

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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		88						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							

Уплотненный полдник																								
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
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							
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4							
Итого за Уплотненный полдник																								
			17	24	112	684	0,45	59,43	33,6			68,68	283,35	95,35	7,11	28,24	7,09							
Итого за День																								
			54	58	235	1636	0,83	91,39	41,25			178,63	795,87	228,03	15,7	69,54	120,02							

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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)	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			

Уплотненный поддник																	
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	
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 Уплотненный поддник			18	21	111	693	0,39	1,69	48,96		196,41	352,72	96,27	4,31	39,06	27,92	
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 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	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		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), запеченная 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			
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22		
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			32	34	144	1023	0,6	41,66	86,84		112,28	464,24	141,26	6,55	65,2	151,61		

Уплотненный полдник																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
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 Уплотненный полдник			19	26	110	752	0,26	12,62	16,4		57,7	291,98	99,15	3,58	25,89	4,73
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 01.03.2024г. Смена 11-18лет

День: понедельник
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)										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									
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 курином 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									

Уплотненный полдник																	
№	Текстиль 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	
26	Макаронные изделия отварные	200	8	7	48	284	0,12		32		22,41	63,32	11,37	1,17	18,02	82,93	
33,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
80,03	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	
75,16	Итого за Уплотненный полдник																
			24	17	106	665	0,26	1,49	35		56,04	204,22	48,49	3,18	49,22	124,25	
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 01.03.2024г Зсмена 11-18лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	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			
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					
343,11	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	11	13	12	214	0,1	91,17				110,36	147,65	48,32	2,5	10,26	76,53			
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			42	33	125	962	0,46	116,75	12,19			197,75	530,12	142,51	9,91	40,32	187,23			

Уплотненный полдник																	
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
365	Блинчики фаршированные со ступенным молоком	68/5	4	11	33	167			20			1,2	1,5		0,01		
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 Уплотненный полдник			16	19	109	589	0,2	1,43	62			160,57	215,5	48,86	2,86	30,4	9,9

Итого за день																	
58	52	234	1551	0,66	118,18	74,19						358,32	745,62	191,37	12,77	70,72	197,13

Рацион: ШК 01.03.2024г Замена 11-18лет

День: среда
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование 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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
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							

Уплотненный полдник																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
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
35,03	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	12	9	53	337	0,39		32		27,49	278,73	184,91	6,26	12,92	82,16
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 Уплотненный полдник			29	25	101	734	0,55	3,04	55,76		57,13	438,67	220,44	8,53	41,44	123,84

Итого за день																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
Итого за день			68	57	226	1691	1,11	58,93	63,42		190,61	986,5	374,57	18,91	82,95	236,65

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 2

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

№ рещ.	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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
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				
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				

Уплотненный полдник																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04			
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 Уплотненный полдник			21	21	90	633	0,4	39,42	78,4		119,65	320,76	93,47	3,18	19,5	59,72
Итого за день			57	51	228	1677	1,03	81,45	127,2		238,33	707,13	208,94	10,35	73,91	187,56

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: пятница

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		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
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), тушеная 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	48								
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								
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			28	40	144	1050	0,78	96,87	11,08		134,59	556,03	223,95	8,84	51,34	170,28								

Уплотненный полдник																
12,83	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	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 Уплотненный полдник			17	17	89	573	0,26	28,55	51,35		115,42	251,87	71,94	4,65	38,08	134,76
Итого за День			45	57	233	1623	1,04	125,42	62,43		250,01	807,9	295,89	13,49	89,42	305,04

Рацион: ШК 01.03.2024г-Смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 3

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

№ рец.	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 свежих 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			

Уплотненный полдник																	
№	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	210	8	7	51	298	0,13		33,6		23,54	66,5	11,94	1,22	18,93	87,1	
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 Уплотненный полдник			23	19	105	678	0,28		64		76,79	244,72	56,21	3,61	52,66	114,56	

Итого за день																		
60	53	231	1727	0,69	40,86	71,65			179,04	776,2	192,42	12,34	95,61	227,32				

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

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

№ рец.	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				
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	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				
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	1,52	1,26	62,23				
69,27	Компот из изюма	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				

Уплотненный полдник																	
№	Сыр (порциями)	20	5	6	73	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2					
4,03	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	220/5	7	7	239	0,09	1,43	42	140,22	129,49	21,54	0,48	10,25	9,9			
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	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				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34	20,09				
Итого за Уплотненный полдник			21	23	111	0,28	1,57	98,8	337,35	348,35	62,19	3,55	36,16	25,9			
Итого за день			60	63	230	1723	0,69	124,64	157,08	540,45	752,41	188,31	9,66	84,62	209,85		

Рацион: ШК 01.03.2024г-2смена 11-18лет

День: среда
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						
Обед																							
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 (витамины С)	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						

Уплотненный полдник																	
81	Масло сливочное (порциями)	10	21	7	4	66	0,13	0,78	40			2,4	3	26,91	0,02		
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	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			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
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Уплотненный полдник																	
			26	34	75	667	0,27	12,78	430,75			197,77	418,92	59,18	7,88	66,85	100,98
Итого за День																	
			52	60	211	1564	0,75	63,88	470,05			321,57	790,78	163,02	14,25	134,45	314,64

Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 3

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

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54						
12,8	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 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					
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				
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			42	31	135	985	0,53	63,04	15,51		123,51	509,71	135,44	9,2	45,18	171,13				

Уплотненный полдник																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
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
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 Уплотненный полдник			17	14	113	639	0,34	1,58	74,65		209,02	363,38	77,82	5,08	30,78	41,58
Итого за День			59	45	248	1624	0,87	64,62	90,16		332,53	873,09	213,26	14,28	75,96	212,71

Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 11-18лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	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																								
406	Салат из свежих овощей с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26			106,5	71,6	14,5	0,8	0,35								
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							
399,02	Тертелли 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							
197,22	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4	4	31	178	0,23	37,68	20			24,82	111,75	43,62	1,74		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							
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	33	128	947	0,57	68,1	94,58			214,29	493,54	145,5	7,61	61,74	189,19							

Уплотненный полдник																	
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	Глив 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 Уплотненный полдник																	
			19	26	110	752	0,26	12,82	16,4			57,7	291,98	99,15	3,58	25,89	4,73

Итого за день																	
			50	59	238	1699	0,83	80,92	110,98			271,99	785,52	244,65	11,19	87,63	193,92

Рацион: ШК 01.03.2024г Земена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

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	Мg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
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	Щи 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	Азу	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								
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																							
			40	34	117	1016	0,55	86,46	7,66		131,42	516,79	139,96	9,38	38,18	111,94							

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10	11	8	10	66	0,05	0,15	15,2	40	2,4	3	22,04	0,02		
39,15	Котлеты "Нежные"	60	8	12	48	334	0,13	5,27	61,6		34,64	72,69	17,27	1,47	17,86	176,98
416,02	Макароны с томатом	220	<td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>0,3</td> <td>0,01</td> <td>0,02</td> <td>0,03</td> <td>0,06</td> <td></td>								0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200									14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65									85,73	246,31	60,78	2,82	36,64	179,06
Итого за Уплотненный полдник																
			24	28	104	769	0,28	5,42	116,8							
Итого за день																
			64	62	221	1785	0,83	91,88	124,46		217,15	763,1	200,74	12,2	74,82	291

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: вторник

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	Мg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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	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			
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	Комлот из изюма	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19				
77,01	Витаминизированный (витамин С) 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	355,03	113,33	5,39	41,9	106,56			

Уплотненный полдник																	
№	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
8,05	Каша пшениная 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 Уплотненный полдник			19	18	117	705	0,42	1,67	54,74		192,48	351,3	90,53	4,38	31,09	44,3	

Итого за день																	
№	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
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 01.03.2024г 2смена 11-18лет

День: среда
Неделя: 4

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	Мg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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			
58,1	Куплеш 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 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			44	38	128	1028	0,65	50,87	7,66			120,81	649,34	261,81	14,19	52,63	19,02			

Уплотненный полдник																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
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 Уплотненный полдник			20	20	87	610	0,4	39,27	73,6		123,01	326,86	94,23	4,23	34,45	85,1	

Итого за День																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
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 Уплотненный полдник			20	20	87	610	0,4	39,27	73,6		123,01	326,86	94,23	4,23	34,45	85,1	
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 01.03.2024г-2смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

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

№ рец.	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	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						
352,01	Суп Любительский на куринном бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4			27,46	126,58	71,28	2,49		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				

Уплотненный полдник																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
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 Уплотненный полдник			26	18	85	594	0,3	17,21	22,22		71,12	261,61	65,53	4,19	41,41	118,44
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 01.03.2024г-2смена 11-18лет

День: пятница
Неделя: 4

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	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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			
13,05	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0,27	12,18	0,14			53,44	239,75	54,49	4,15	0,83	104,95			
87,25	Макаронник 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			

Уплотненный полдник																	
7,04	Салат из свежеты 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 Уплотненный полдник																	
			25	24	101	707	0,5	7,25	28,8			65,74	413,19	211,84	9,12	41,27	79,3

Итого за День																	
Итого за период																	
Итого за период																	
			65	58	225	1676	1,09	47,61	63,46			189,1	925,61	346,58	18,64	93,4	192,57
			1132	1105	4661	33351	17,31	1456,37	2205,36			5300,68	15800,92	4792,56	260,58	1718,14	4213,24
			57	55	233	1668	0,87	72,82	110,27			265,03	790,05	239,63	13,03	85,91	210,66

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 ДеЛи 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 используются 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