

«Утверждаю»

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Директор, ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Минязов Р.Н.
сентября 2024г.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. НЕФТЕКАМСК

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ

И СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2
Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3
Садратова М.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10
Акмашигитов Д.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11
Алшаров И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина Д.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.



Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

№ п/п	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																				
12,58	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300/5	20	13	14	257	0,1	32,33	7,69		67,6	237,07	49,78	4,23	0,91	8,67				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
446,07	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	20	295	0,18	24,97	0,05		33,49	203,88	44,13	3,16	11,3	112,92				
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19					
75,18	Витаминизированный (витамин С) 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																				
			44	31	120	947	0,5	73,5	7,74		144,22	568,11	140,76	10,35	36,88	121,59				

Уплотненный полдник																
№ п/п	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	8	6	54	305	0,13		27,6		33,14	72,16	13,27	1,37	20,22	185,15
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	18	108	685	0,28		58		86,39	250,38	57,54	3,76	53,95	212,61
Итого за день																
			67	49	228	1632	0,78	73,5	65,74		230,61	818,49	198,3	14,11	90,83	334,2

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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				
Обед																				
19,83	Сул-лапша домашняя* на куринном бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05				
275,06	Чахобили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15				
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26				
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			36	28	120	945	0,51	22,47	48,8		73,14	419,88	179,1	8,03	53,67	169,5				

Уплотненный полдник																
№	Сыр (порциями)	10	3	3	36	0,07	26	88	50	3,5	0,1					
169,07	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	225	6	7	31	214	0,11	1,45	39,96		145,12	155,93	34,25	0,67	2,6	66,06
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 Уплотненный полдник			19	19	107	670	0,29	1,67	80,28		269,6	339,72	73,28	3,72	29,47	83,58
Итого за день			55	47	227	1615	0,8	24,14	129,08		342,74	759,6	252,38	11,75	83,14	253,08

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: среда
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																										
16,95	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0,15	26,19	7,68			54	233,93	45,73	3,72	0,26	127,53									
48,31	Плов из отварной говядины	200	22	21	47	463	0,11	2,11	0,1			22,5	275,95	56,84	3,41	11,17	6,57									
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			48	35	123	1004	0,42	31,1	7,78			103,97	611,27	138,36	9,75	39,74	137,14									

Уплотненный полдник																										
№ 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										
56,49	Залежанка картофельная с мясом и маслом	210/5	12	23	41	416	0,31	47,28	33,46			34,55	212,19	62,77	3,12	8,91	2,57									
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 Уплотненный полдник			19	25	108	721	0,45	57,28	33,46			57,8	296,75	126,24	5,05	27,69	4,65									
Итого за день			67	60	231	1725	0,87	88,38	41,24			161,77	908,02	264,6	14,8	67,43	141,79									

Рацион: ШК 01.09.2024г-2смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																				
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				
261,26	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0,09	6,03	24		22,58	120,8	22,53	1,24	10,7	67,66				
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9				
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			33	28	130	903	0,45	43	53,1		105,42	332,21	91,36	5,98	57,22	314,29				

Уплотненный полдник																				
№	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				
5,35	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	8	10	33	254	0,21	1,73	44,58		178,87	235,43	63,63	1,41	12,78	22,43				
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 Уплотненный полдник			18	21	111	694	0,39	1,73	47,58		200,42	357,98	97,74	4,34	39,36	38,67				

Итого за День	51	49	241	1597	0,84	44,73	100,68		305,84	690,19	189,1	10,32	96,58	352,96		
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------	--	--

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																		
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		
30,22	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	11	30	276	0,27	33,59	13,21		43,6	247,37	72,45	2,08	22,37	12,01		
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				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			31	30	140	967	0,57	36,85	52,44		93,4	434,08	126,24	5,92	65,2	163,61		

Уплотненный полдник																		
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
12,75	Плов из птицы	30/235	14	22	65	514	0,14	6,16	16,32		26,87	219,26	66,56	1,82	6,69	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		
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42				
Итого за Уплотненный полдник			21	25	126	806	0,26	6,16	18,32		47,92	293,82	91,03	3,57	25,47	4,61		
Итого за день			52	55	266	1773	0,83	43,01	70,76		141,32	727,9	217,27	9,49	90,67	168,22		

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																				
76	Салат из моркови	100	1	10	9	133	0,05	4,4			23,85	48,6	33,44	0,63	0,11					
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				
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	17	16	45	389	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	16,98	114,3				
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			31	34	122	1002	0,62	51,09	38,86		115,45	466,63	247,28	8,93	46,87	148,28				

Уплотненный полдник																
№	Тегтели 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	7	5	47	265	0,11		24		28,81	62,74	11,54	1,19	17,58	161
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	15	105	646	0,25	1,49	27		62,44	203,64	48,66	3,2	48,78	202,32
Итого за День			54	49	227	1648	0,87	52,58	65,86		177,89	670,27	295,94	12,13	95,65	350,6

Рацион: ШК 01.09.2024г-смена 11-18лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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									
Обед																										
19,83	Сул-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8				18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06									
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63											
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	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19										
	ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (ВИТАМИН С)																									
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			30	26	157	981	0,34	22,67	16,32			82,1	319,52	103,24	4,69	37,56	122,57									

Уплотненный полдник																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	Итого
4,08	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	225	7	7	37	241	0,09	1,46	40,5		143,26	132,27	22,03	0,49	10,49	10,13	
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 Уплотненный полдник			17	16	114	664	0,26	1,53	50,39		172,82	259,14	56,25	3,42	37,03	25,34	
Итого за день			47	42	271	1645	0,6	24,2	66,71		254,92	578,66	159,49	8,11	74,59	147,91	

Рацион: ШК 01.09.2024г-2смена 11-18лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																										
12,45	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0,15	23,58	7,69		70,94	265,48	59,65	4,87	0,93		127,24									
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47												
446,07	Говядина тушеная с картошкой	200	15	17	20	295	0,18	24,97	0,05		33,49	203,88	44,13	3,16	11,3		112,92									
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																										
			45	32	115	934	0,53	51,35	7,74		137,33	591,3	147,37	11,12	40,54		243,2									

Уплотненный полдник																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	Итого
275,06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77		44,15
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22		15,46	185,88	123,51	4,16	8,64		22,75
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																	
			27	21	87	643	0,45	4,77	49,2		49,22	368,41	163,27	6,69	39,19		68,98
Итого за день																	
			72	53	202	1577	0,98	56,12	56,94		186,55	959,71	310,64	17,81	79,73		312,18

Рацион: ШК 01.09.2024г- 2смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																				
5,04	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98				25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51			
415,04	Суп Кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0,31	18			50,61	149,01	54,57	10,96	2,7	4,9	30,1			
420,06	Гуляш из мяса птицы	90	8	10	4	141	0,05	2,12			9,38	73,78	10,96	0,68	7,13		20,46			
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1				25,93	56,43	10,38	1,07	15,81		144,9			
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			34	29	139	1029	0,62	59,3	37,91		131,69	372,21	114,3	6,53	52,56		196,97			

Уплотненный полдник																	
№	Биточки (котлеты) рыбные*	60	8	5	9	112	0,05	0,29			25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81	
37,35	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	9	33	234	0,25	39,27	45,2		69,88	148,79	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			18	15	88	555	0,4	39,56	45,2		110,33	320,63	87,99	3,6	40,81	80,53	
Итого за день			52	44	227	1584	1,02	98,86	83,11		242,02	692,84	202,29	10,13	93,37	277,5	

Рацион: ШК 01.09.2024г-2смена 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Обед																										
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										
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			27	34	136	958	0,74	89,42	11,08		115,87	517,18	203,23	8,22	50,91	170,16										

Уплотненный полдник																										
№	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250/5/20	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
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			44	51	225	1531	1	117,97	62,43		231,29	769,05	275,17	12,87	88,99	304,92										

Рацион: ШК 01.09.2024г-2смена 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																							
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0,07	2,66	0,23		33,68	227,69	30,84	3,69	0,01	128,04							
58,46	Куплеш (гречка с мясом)	25/190	18	18	50	433	0,4	0,33		22,06	336,8	183,95	6,95	22,27	7,32								
69,27	Компот из мяюма 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																							
		49	33	145	1055	0,64	19,19	0,23		91,62	664,24	251,24	12,97	46,95	135,36								

Уплотненный полдник																
№	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26	88	50	3,5	0,1			
9,25	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	225	6	7	37	235	0,07	1,42	39,9	135,4	150,9	32,33	0,48	2,23	9,86	
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		
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																
		18	20	112	690	0,25	1,49	70,7		244,53	319,76	69,48	3,45	28,14	25,86	
Итого за День																
		67	53	257	1745	0,89	20,68	70,93		336,15	984	320,72	16,42	75,09	161,22	

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: среда

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Обед																						
7,05	Салат из свежкы отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8			21,46	25,06	12,76	0,81	0,41							
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						
40,08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	9	7	11	149	0,06	1,37	4		27,41	119,27	18,17	0,53	21,74	36,81						
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1				25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9						
69,06	Компот из свежих яблoк 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	25	133	873	0,43	48,64	33,1		141,21	361,14	102,29	6,73	66,57	286,65						

Уплотненный полдник																						
№ 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									
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							
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						
121,05	Кондитерское изделие 20г-Фрукт	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42								
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6								
Итого за Уплотненный полдник			30	30	86	724	0,29	10,78	392,75		189,97	448,72	94,38	6,24	66,49	98,58						
Итого за День			56	55	219	1597	0,72	59,42	425,85		331,18	809,86	196,67	12,97	133,06	385,23						

Рацион: ШК 01.09.2024г Зсмена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Обед																										
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										
327,08	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	16	18	20	306	0,17	18,97	0,05		27,83	204,39	44,16	3,06	12,12	38,29										
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			45	33	133	1003	0,5	47,47	15,56		117,78	534,31	127,29	9,33	44,22	169,92										

Уплотненный полдник																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
100,3	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	225	8	7	42	268	0,18	1,47	40,62		154,97	227,34	42,83	2,25	34,11	10,18
71,03	Шанежка наливная	60	5	9	30	219	0,07	0,04	23		12,98	43,79	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 Уплотненный полдник			18	17	112	670	0,36	1,51	63,62		187,1	355,64	77,45	5,17	60,45	27,66
Итого за День			63	50	245	1673	0,86	48,98	79,18		304,88	889,95	204,74	14,5	104,67	197,58

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																								
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	Фарфелі рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		30,11	160,25	37,42	0,94	25,31	13,01								
447,05	Картофель тушеный	180	4	15	29	266	0,22	36,34			30,01	118,66	48,24	1,83	0,25	0,15								
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины 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			28	36	122	934	0,55	61,69	45,58		112,8	428,64	135,62	6,9	61,64	137,34								

Уплотненный поддник																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
12,75	Плов из птицы	30/235	14	22	65	514	0,14	6,16	16,32		26,87	219,26	65,56	1,82	6,69	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	
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42			
Итого за Уплотненный поддник			21	25	126	806	0,26	6,16	18,32		47,92	293,82	91,03	3,57	25,47	4,61	
Итого за день			49	61	248	1740	0,81	67,85	63,9		160,72	722,46	226,65	10,47	87,11	141,95	

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																							
16,96	Ши "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	300/5	8	9	11	155	0,07	35,45	7,5		45,8	53,16	24,84	0,87	6,28	38,28							
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
455,06	Рагу из мяса птицы	30/170	12	11	29	266	0,2	25,63	14,4		35,06	152,93	45,51	1,96	9,01	94,23							
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			29	21	114	844	0,46	77,28	21,9		107,98	307,45	108,8	5,19	39,83	132,51							

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			
416,07	Макароньы с томатом	225	8	12	50	342	0,13	5,4	63,2		35,44	74,39	17,68	1,51	18,27	181
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			24	21	106	711	0,28	5,55	78,4		84,13	245,01	61,19	2,84	37,05	183,08
Итого за день			53	42	220	1555	0,74	82,83	100,3		192,11	552,46	169,99	8,03	76,88	315,59

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Приним 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																								
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06								
12,78	Плов из птицы	30/180	13	18	50	414	0,11	4,9	16,32		21,86	182,95	51,94	1,51	6,62	2,51								
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									
75,21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0,15				21,85	82,65	31,35	1,9	27,36									
Итого за Обед			30	27	150	951	0,3	22,9	16,32		78,04	307,33	98,59	4,31	40,45	122,57								

Уплотненный полдник																
№	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
170,12	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	225	7	7	35	238	0,2	1,38	36,48		138,99	185,44	46,44	1,15	3,18	9,58
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			17	16	110	654	0,38	1,38	45,48		163,27	312,46	80,85	4,14	30,42	42,3

Итого за день																
47	43	260	1605	0,68	24,28	61,8	241,31	619,79	179,44	8,45	70,87	164,87				

Рацион: ШК 01.09.2024г-2смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Приним пицци, 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																				
262,29	Суп Любительский	300	6	9	32	231	0,24	17,46			33,65	153,28	86,16	3,01	4,22	121,61				
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32						
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				
447,05	Картофель тушеный	180	4	15	29	266	0,22	36,34			30,01	118,66	48,24	1,83	0,25	0,15				
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			28	33	134	941	0,71	59,19	11,08		121,11	519,96	208,11	7,65	51,79	141,78				

Уплотненный полдник																				
№ рец.	Приним пицци, 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				
19,8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курцей	250/20	13	11	23	242	0,13	16,96	11,2		25,88	100,48	27,56	1,25	9,63	101,73				
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			25	16	85	577	0,3	17,05	19,02		70	248,81	64,01	4,09	40,15	117,96				
Итого за День			53	49	219	1518	1,01	76,24	30,1		191,11	768,77	272,12	11,74	91,94	259,74				

Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена 11-18лет

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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																		
13,51	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	300	11	8	24	214	0,28	13,98			52,57	131,67	47,75	2,46	5,62	120,06		
87,39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0,12	1,74	38,36		22,19	126,26	18,11	1,14	22,49	4,16		
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			32	26	124	867	0,57	35,92	38,36		105,77	362,18	104,41	7,06	56,5	128,06		

Уплотненный полдник																
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	9	11	4	157	0,06	2,36	18,12		10,42	81,98	12,18	0,76	7,92	22,73
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22		15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75
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			22	18	85	592	0,43	2,36	40,12		41,13	324,42	157,16	6,25	35,34	47,56

Итого за день																
		54	44	209	1459	1	38,28	78,48			146,9	686,6	261,57	13,31	91,84	175,62
Итого за период																
		1122	990	4674	32440	17,04	1168,67	1842,68			4590,25	15253,97	4729,64	245,34	1777,97	4974,76
Итого за период																
		56	50	234	1622	0,85	58,43	92,13			229,51	762,7	236,48	12,27	88,9	248,74

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 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