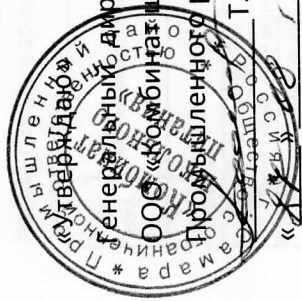




Администрация Самарской области
Управление образования
и науки
Директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Профильного района

Т. Н. Аврискина

«10» сентября 2021 г.



Директор МБОУ школа № 178 г. о. Самара

2021 г.

Основное двадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в осеннее-зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

Рассмотрено

Председатель Совета Школы №178
Самсонова Н.В. *Самс*

1.09.2021 г.

Согласно

Представителей

родительской общественной

Ф.И.О. Р.И.И.И.И.

И.В. Чиркова

Т.Н. Ариксина

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы День: вторник

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1 459	Затягивание из творога с рисом и сушеным молоком	200/ 5	28,1	20,32	50,26	496,35	0,09	0,61	115		294,18	384,51	46,97	1,16		
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Груша свежая (нарезка)	105	0,42	0,32	10,82	47,78	0,02	5,25			19,95	16,8	12,6	2,42		
Итого за Завтрак			34,76	25,41	101,5	773,71	0,26	7,16	135		461,88	582,51	96,31	5,43		
Обед																
73	Икре кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7		
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9		
268,13	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,17	116,57	16,35	1,85		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66			1,43		10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			30,26	30,08	144,1	966,16	153,33	15,52	989,37		145,9	350,29	91,48	6,35		
Полдник																
985	Булочка Плетенка	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11		
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2		
Итого за Полдник			13,54	20,91	65,35	503,75	0,19	1,4	61,25		259,35	273,4	40,88	1,31		
Итого за день			78,56	76,4	310,95	2245,62	153,78	24,08	185,62		867,13	206,1	228,67	13,09		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное диетическое меню школы Дети: среда

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
268,24	Биточки из говядины с маслом сливочным	105	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81		19,7	125,41	16,27	2,21		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			25,76	23,67	100,1	716,47	0,43	13,47	67,04		98,64	450,68	207,4	11,47		
Обед																
30,01	Салат из редиса с яйцом.	100	2,54	7,46	2,88	88,82	0,02	21,34	30		51,2	58,52	13,12	1,18		
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью укропа.	2,5/250/5/	5,17	8,06	13,77	148,3	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57		
259,14	Жаркое по-домашнему с мясом говядины.	250	16,52	20,47	22,78	341,43	0,14	4,03	0,08		29,37	221,59	50,33	3,39		
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,88	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756,02	Ржаной хлеб	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед			31,67	38,21	104,93	890,29	0,35	36,72	35,54		214,14	476,82	128,44	9,62		
Полдник																
1 028	Булочка "Сюрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,08	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71		
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Полдник			12,45	18,22	85,87	557,26	0,19	2,88	64,4		299,55	288,72	67,34	1,91		
Итого за день			69,88	80,1	290,9	2164,02	0,97	53,07	166,98		812,33	216,24	103,18	23		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порцион-но	35	9,21	9,31		120,61	0,04	0,25	73,5		0,35	210	19,25	0,25		
291,09	Плов из цельне-ка	275	22,77	29,46	49,33	553,54	0,14	3,56	40,88		37,08	262,87	58,7	2,18		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,01	Хлеб пшенич-ный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			34,54	46,92	73,75	855,42	0,29	13,24	154,38		72,89	544,89	96,86	3,89		
Обед																
767	Салат из бело-кочанной капу-сты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65		
157	Солонка домаш-ная со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32		
237,04	Зразы рыбные рубленые со сметанно-томатным соусом	100	5,02	7,36	7,9	117,92	0,04	0,67	25,82		21,45	58,27	12,06	0,51		
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
817,02	Хлеб пшенич-ный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			22,4	28,87	117,39	818,99	0,45	51,55	83,31		203,77	367,46	109,19	5,63		
Полдник																
219	Сырники из творога со срущен-ным молоком	100/10	19,47	15,36	17,86	287,55	0,07	0,35	67,2		189,31	1248,05	26,49	0,71		
389	Сок в ассорти-менте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			20,07	15,76	50,46	423,96	0,11	4,35	67,2		229,31	1272,05	44,49	1,51		
Итого за день			77,01	91,55	241,6	2098,37	0,85	69,14	304,89		505,97	1184,4	250,54	11,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
280,04	Фрикадельки из говядины с соусом сметанным с томатом	90	7,29	7,03	10,87	135,91	0,03	0,55	7,52		13,63	77,51	10,75	1,24		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97		
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			18,63	15,01	87,13	558,15	0,19	61,26	43,17		145,05	214,02	51,81	3,38		
Обед																
20	Салат из свежих овощей	100	0,66	6,08	1,8	64,56	0,02	6,66			16,16	28,62	13,3	0,48		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
256,13	Говядина тушеная в соусе	105	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03		16,19	212,03	26,75	3,21		
304,04	Рис отварной с маслом	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			39,24	35,38	132,62	1005,86	0,44	13,41	52,96		127,75	494,97	131,4	8,92		
Полдник																
415	Крендель Сахарный.	100	7,28	13,56	61,12	395,64	0,12		19		19,96	79,96	12,46	1,06		
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник			12,96	19,83	70,33	511,63	0,2	2,6	59		259,96	259,96	40,46	1,26		
Итого за день			70,83	70,22	290,08	2075,64	0,83	77,27	155,13		532,76	968,95	223,67	13,56		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2 День 6

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	18,91	33,06	3,8	388,38	0,11	0,34	463,3		151	327,38	24,61	3,67		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			29,81	49,42	64,59	822,38	0,32	11,76	554,81		310,02	505,24	104,56	5,68		
Обед																
47	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	1,6	5,1	8,24	85,26	0,02	25,3			42,14	31,02	14,36	0,58		
99	Суп овощной с зеленым горошком, мясом цыпленка и укропом	25/250/1	6,38	8,07	12,37	147,63	0,08	12,18	11,04		37,44	77,79	27,93	1,08		
295.22	Котлеты рубленые из цыпленка с маслом сливочным.	105	10,92	14,41	13,04	226,53	0,06	0,55	63,88		23,18	53,26	12,18	0,95		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49		
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			35,89	36,83	149,03	1072,05	0,53	40,89	100,42		171	458,46	247,22	10,42		
Полдник																
1 027	Витлушка с изюмом	100	7,68	7,53	54,84	318,3	0,12		30		25,7	60,5	14,8	1,3		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67	0,05				12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за Полдник			7,78	7,61	69,84	378,97	0,12	0,05	30		37,81	94,62	19,04	1,76		
Итого за День			73,48	93,96	283,46	2273,4	0,97	52,7	585,23		518,83	198,38	70,82	17,86		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы Дети: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2 День 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло подсолнчно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно	30	7,69	7,98		103,38	0,03	0,21	63		0,3	180	16,5	0,21		
672	Вареники из творога со сметанным молоком	200/20	24,89	13,9	54,13	441,18	0,14	0,31	168,06		150,5	241,92	28,52	1,43		
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Ряболоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			37,52	32,35	95,56	823,47	0,45	18,59	281,39		257,96	547,27	76,73	6,22		
Обед																
21.02	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,87	0,02	5,55			23,28	28,24	13,44	0,61		
84	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	3,72	6,6	16,58	140,6	0,09	5,22	10,06		57,8	98,19	33,53	1,62		
789.01	Рыба, тушённая по-свиарски	100	15,48	12,53	2,88	186,21	0,12	2,19	27,65		20,88	128,15	23,35	0,73		
143.02	Рагу из овощей с соусом	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14		
766.01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756.02	Ржаной хлеб	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед			30,99	35,34	104,6	860,42	0,46	28,01	51,71		208,1	442,67	139,43	6,48		
Полдник																
417.02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,33										
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за Полдник			13,84	14,22	69,96	463,18	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за день			82,35	81,91	270,12	2147,07	0,95	47,2	373,1		714,06	173,94	244,16	12,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
268,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			21,16	23,55	83,38	630,11	0,24	3,6	78,64		82,32	239,11	50,07	4,57		
Обед																
23	Салат из свежих томатов с луком зеленым	100	1,1	6,16	3,48	73,76	0,04	24,9			40,44	26,32	18,98	0,94		
106	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25		
402,11	Душ с говядиной	225	16,77	19,23	17,75	314,15	0,13	8,57	0,05		31,36	207,33	42,83	3,13		
349	Компот из сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			28,84	30,39	105,74	811,83	0,42	45,95	3,44		183,15	435,49	130,25	8,41		
Полдник																
993	Пюре "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
389	Сок в асортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6		64,16	87,92	29,26	1,78		
Итого за День			57,98	64,08	281,9	1936,24	1	53,55	91,68		329,63	762,52	209,58	14,76		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы Дени: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
243.04	Сосиски отварные.	100	9,9	17,93		200,97	0,09				26,95	109,71	14,2	1,42		
331	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,36	3,31	27,36	0,01	0,23	11,27		8,59	7,19	1,76	0,07		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак			29,03	34,16	99,56	821,88	0,53	6,61	77,48		232,74	594,25	226,69	10,63		
Обед																
810.02	Кукуруза консервированная порционно	100	2,2	0,4	11,2	57,2	0,02	4,8			42	41	13			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,6	20,64	156,84	0,08	0,81	33		149,71	124,69	19,77	0,44		
300.04	Суфле из цыпленка с рисом и маслом сливочным	120	26,41	19,49	4,67	299,73	0,05	1,61	180,38		41,5	74,86	20,23	1,6		
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22		
350	Кисель	200			30,96	123,64					9,33		1,9	0,1		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			44,79	33,4	128,03	991,88	0,44	13,44	244,81		316,92	427,2	111,14	5,19		
Полдник																
415.04	Коврижка медовая "Пчелка жу жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84										
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за Полдник			5,37	19,83	72,64	490,51		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за день			79,19	87,39	300,25	2304,27	0,97	20,1	322,29		561,77	1025,5	342,07	16,28		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы

Сезон: Весенне-летний

Неделя 2 День 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
274.07	Зразы из говядины с луком и яйцом	100	11,79	12,85	13,97	218,69	0,05	1,51	23,77			42,96	145,08	20,31	2,14	
304.04	Рис отварной с маслом .	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63			7,15	74,74	26,03	0,67	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак			20,18	20,75	94,04	643,63	0,24	20,94	56,4			91,17	316,84	107,25	4,85	
Обед																
71	Орुцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7				17	30	14	0,5	
96.03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5			35,82	76,42	29,07	1,02	
268.13	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37			22,17	116,57	16,35	1,85	
199	Пюре гороховое.	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2			93,26	195,88	80,08	6,16	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2				21,6	3,4	5,4	0,66	
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			41,75	20,58	141,94	919,96	0,72	16,4	40,87			212,35	508,67	167,4	12,02	
Полдник																
1 000	Ватрушка с творогом	75	10,6	5,83	34,38	232,39	0,1	0,15	27,5			62,89	117,59	15,25	0,83	
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2	
Итого за Полдник			16,26	12,1	43,59	348,38	0,18	2,75	67,5			302,89	297,59	43,25	1,03	
Итого за День			78,21	53,43	279,57	1911,97	1,14	40,09	164,77			606,41	1123,1	317,9	17,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы Дни: понедельник

Неделя 3 День 11

Неделя: 3

Сезон: Весенне-летний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Привем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09				40		2,4	3	0,02		
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55										
175,02	Каша "Пружба" вязкая молочная	250/10	7,59	12,21	41,81	307,49	0,12	1,63	65		167,03	196,07	46,58	1,01		
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Рболоо свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			19,11	28,95	83,24	669,95	0,4	19,7	115,33		274,19	321,42	78,29	5,59		
Обед																
42	Салат картофельный с соевыми орурдами и зеленым горошком	100	2,11	6,33	11,36	110,85	0,1	15,11			20,76	58,38	23,04	0,93		
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цылпенком, сметаной и зеленью укропа	25/250/10/7	6,6	9,74	13,95	169,86	0,06	10,97	21,1		59,56	86,69	30,84	1,43		
301,0	Колобки из мяса цыплат "Школьные"	105	10,22	8,44	10,11	157,28	0,06	1,26	26,56		22,99	68,71	16,24	0,96		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97		
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
766	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			32,46	31,92	135,64	959,74	0,42	68,14	73,41		162,2	350,9	113,95	6,45		
Полдник																
415,06	Круассан с вареной стружкой	90	5,83	21,1	34,57	351,5										
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за Полдник			5,93	21,13	49,57	412,17		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46		
Итого за День			57,5	82	268,45	2041,86	0,82	87,89	188,74		448,5	676,44	196,48	12,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы День: вторник Сезон: Весенне-летний
Неделя 3 День 12 Неделя: 3 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3			0,02	
295,23	Котлеты рубленые из цыплят со сметанно-томатным соусом	125	9,32	7,6	14,15	162,28	0,05	0,81	32,75		28,1	51,42	12,49	0,84		
312	Картофельное пюре с маслом.	200	4,19	6,52	19,09	151,8	0,19	6,91	34,59		57,64	111,39	37,49	1,36		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			18,96	25,99	73,03	601,87	0,39	9,03	127,35		236,61	322,67	79,68	3,5		
Обед																
28	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	1,78	5,8	2,47	69,2	0,03	15,85	15		53	46,65	19,36	0,86		
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29		
266,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,05	116,57	16,23	1,87		
321	Капуста тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08		101,84	69,13	34,42	1,32		
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	65,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			28,67	28,18	121,94	856,06	0,39	68,65	25,75		248,29	431,13	135,58	7,66		
Полдник																
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2		
383	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			7,35	8,57	90,89	470,09	0,15	4,1	20,8		60,1	94,93	30,07	2		
Итого за День			54,98	62,74	285,86	1928,02	0,93	81,78	173,9		545	848,73	245,33	13,16		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы День: среда

Неделя 3 день 13

Неделя: 3

Сезон: Весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3			0,02	
427,05	Котлеты Поттавские со сметанно-томатным соусом,	105	16,03	16,88	8,04	248,2	0,06	0,66	10,94		21,76	155,9	19,91	2,45		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,35	8,15	51,29	323,87	0,28		28,27		30,51	270,21	180,91	6,05		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			29,99	33,18	89,3	775,78	0,45	3,51	79,21		89,58	499,77	219,9	10,12		
Обед																
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78		
244,09	Плов с говядиной отварной	250	17,94	17,32	46,97	415,52	0,07	0,23			27,45	208,99	52,38	2,52		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			28,53	34,77	123,49	921,01	153,25	27,48	930,32		154,22	385,22	17,26	5,93		
Полдник																
449,0	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,43	480,65	0,07	0,03	1,22		13,52	50,21	11,6	1,03		
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник			10,13	25,48	81,7	596,64	0,15	2,63	41,22		253,62	230,21	39,6	1,23		
Итого за день			66,65	93,43	294,49	2293,43	153,85	33,62	1050,75		497,42	1115,25	376,76	17,28		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы Деня: четверг

Неделя 3 День 14

Недели: 3

Сезон: Весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
223	Запеканка из творога со стущеным молоком	200/20	33,07	26,8	50,16	574,12	0,09	0,44	142,12		269,66	382,62	38,57	1,17		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			36,94	28,17	116,76	868,33	0,24	10,44	142,12		306,99	475,62	96,47	2,97		
Обед																
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65		
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	5,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32		
229,03	Рыба, тушенная в томате с овощами	105	13,81	3,55	1,81	94,43	0,09	0,93	9,29		43,56	225,14	52,61	0,83		
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	5,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22		
646,02	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			31,33	25,08	104,77	770,12	0,51	56,21	66,78		233,12	537,85	151,86	6,02		
Полдник																
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
385	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,5	40		248	184	28	0,2		
Итого за Полдник			13,18	14,74	68,58	459,7	0,34	0,5	49,6		272,16	247,92	39,26	1,18		
Итого за День			81,45	67,99	250,11	2098,15	1,09	69,25	258,5		812,27	261,32	287,59	10,17		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя 3 День 15

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно	30	7,69	7,98		103,38	0,03	0,21	63		0,3	180	16,5	0,21		
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	18,91	33,06	3,8	386,38	0,11	0,34	463,3		151	327,38	24,61	3,67		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			29,76	49,59	38,02	717,43	0,28	21,53	566,33		202,76	590,4	69,02	7,54		
Обед																
23	Салат из свежих томатов с луком зеленым	100	1,1	6,16	3,48	73,76	0,04	24,9			40,44	26,32	18,98	0,94		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200/5	21,31	11,63	38,15	342,51	0,14	0,27	41,73		65,19	173,04	33,22	2,07		
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			34,47	23,8	129,55	670,28	0,5	31,95	62,03		226,28	390,94	120,12	8,17		
Полдник																
1 000	Ватрушка с творогом.	75	10,6	5,83	34,38	232,39	0,1	0,15	27,5		62,89	117,59	15,25	0,83		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
Итого за Полдник			10,6	5,83	65,34	356,23	0,1	0,15	27,5		72,22	117,59	17,15	0,93		
Итого за День			74,83	79,22	232,91	1943,94	0,88	53,63	855,86		501,26	998,94	206,29	16,64		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 4 день 16

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
174,05	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	250/10	8,19	11,91	52,02	348,03	0,09	1,63	65		169,26	74,47	34,68	1,66		
382	Какао-напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			15,41	24,13	100,67	681,49	0,26	62,93	125		353,41	381,67	84,42	3,83		
Обед																
209,04	Яйцо вареное с икрой кабачковой	100	6,22	9,94	4,9	133,94	91,83	4,2	652		74,82	102	17,68	1,54		
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью укропа	250/100/100	6,6	9,74	13,95	166,86	0,06	10,97	21,1		59,56	86,69	30,84	1,43		
291,07	Плов с цыпленками.	250	16,75	24,65	52,94	500,61	0,12	5,3	27,28		33,59	213,05	51,61	1,83		
376	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,34	0,02	0,8			41,75	29,2	23,03	0,7		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	28,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			37,3	46,43	145,33	1148,39	92,15	21,27	700,68		232,22	517,34	145,66	7,33		
Полдник																
1 028	Булочка "Сюрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,03	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71		
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник			12,73	19,49	73,48	520,25	0,2	3,63	64,4		297,55	280,72	65,34	1,91		
Итого за день			65,44	90,05	319,48	2350,13	92,63	87,88	890,08		883,18	179,77	295,42	13,07		

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 17)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя 4 День 17

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
243.05	Сарделька отварная	100	10.26	13.65		166.53	0.02				20.02	90.39	11.36	1.42		
312	Картофельное пюре с маслом	180	3.77	5.87	17.18	136.63	0.17	6.22	31.13		51.88	100.25	33.74	1.22		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3.75	25.02	145.83	0.04	1.31	20.01		128.47	91.86	15.7	0.18		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.87	14.64	75.87	0.11				20	65	14	1.1		
338	Банан нарезка	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	10			8	28	42	0.6		
Итого за Завтрак			20.9	24.64	77.84	622.36	0.38	17.53	51.14		228.37	375.5	116.8	4.52		
Обед																
47	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	1.6	5.1	8.24	85.26	0.02	25.3			42.14	31.02	14.36	0.58		
96	Рассолыник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	7.55	11.21	20.55	213.29	0.12	8.74	22		44.42	127.47	35.22	1.42		
268.25	Котлеты из мяса говядины с маслом сливочным	105	13.89	15.6	16.6	262.36	0.05	1.18	26.6		30.76	132.14	16.35	2.17		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6.64	5.29	35.39	215.75	0.07		25.45		20.66	43.99	13.26	0.97		
797.01	Напиток клюквенный Школьный	200	0.05	0.02	15.32	61.66			1.43		10.92	1.05	3.46	0.1		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4.74	1.74	29.28	151.74	0.07				12	39	8.4	0.66		
756	Ржаной хлеб.	30	1.95	0.3	14.1	66.9	0.05		0.3		10.5	47.4	14.1	1.17		
Итого за Обед			26.42	39.26	139.48	1056.06	0.28	36.65	74.35		171.4	422.07	105.17	7.07		
Полдник																
415.06	Курочка с вареной стружкой	90	5.83	21.1	34.57	351.5										
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	15	60.67		0.05			12.11	4.12	4.24	0.46		
Итого за Полдник			5.93	21.13	49.57	412.17		0.05			12.11	4.12	4.24	0.46		
Итого за день			63.25	85.03	266.89	2091.49	0.76	54.23	125.49		411.88	801.69	226.21	12.05		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы Дети: среда

Неделя: 4 День 18

Неделя: 4

Сезон: Весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминь (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
274.1	Зразы рубленые с соусом сметанным с томатом	100	8,9	10,2	12,38	176,92	0,04	1,31	24,5		38,78	110,81	16,31	1,6		
302	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
338	Рыболо свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			22,04	18,79	92,78	628,39	0,43	22,29	49,73		117,47	436,32	207,79	10,73		
Обед																
20	Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,8	64,56	0,02	6,66			16,16	28,62	13,3	0,48		
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84		
246.1	Гуляш из говядины отварной.	105	20,07	13,33	1,94	208,01	0,03	0,28	0,04		16,82	159,6	23,26	2,69		
304.04	Рис отварной с маслом	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67		
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			33,81	32,4	116,16	891,48	0,29	18,99	57,97		158,48	422,14	117,81	7,77		
Полдник																
101	Орешки со сметаной, вареньем	100/70	0,03	9,59	32,08	397,47	0,03	0,03	32,42		147,46	144,93	23,57	0,89		
348	Напиток изломовичный	200	5,8	5	3,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за Полдник			14,76	14,59	60,48	432,27	0,03	1,63	72,42		395,46	328,93	51,57	1,09		
Итого за день			70,61	65,78	269,42	1952,14	1,05	42,81	180,12		871,41	186,38	77,13	19,59		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Основное Двадцатидневное меню школы День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя 4 день 19

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
672	Вареники из творога со ступенным молоком	200/20	24,89	13,9	54,13	441,18	0,14	0,31	168,06		150,5	241,92	28,52	1,43		
1472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			34,08	28,16	93,86	765,2	0,45	66,94	249,86		275,81	469,27	72,48	4,22		
Обед																
71.03	Помидор свежий.	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,07	25			14	26	20	0,9		
157.02	Соланка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	5,24	7,77	8,77	125,97	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31		
235.09	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным.	105	11,42	10,36	3,9	154,15	0,05	1,1	43,16		19,44	112,12	16,39	0,53		
143.02	Раву из овощей с соусом	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,03	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			27,84	29,21	108,62	808,36	0,41	44,28	78,12		166,35	359,24	118,98	5,81		
Полдник																
470	Сыр порционный и творог	50/50	3,02	13,71	23,25	262,47	0,11		7,9		24,04	92,88	14,57	1,18		
769.01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16		
Итого за Полдник			9,18	13,75	45,33	341,79	0,12	3	7,5		41,49	98,86	21,87	1,34		
Итого за день			71,1	71,12	247,81	1915,36	0,98	114,22	335,48		483,65	963,37	213,33	11,37		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Основное двадцатидневное меню школы День: пятница

Неделя 4 день 20

Неделя: 4

Сезон: Весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3			0,02	
256.13	Говядина тушеная в соусе	105	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03		16,19	212,03	26,75	3,21		
302.02	Каша перловая рассыпчатая..	200	7,12	5,93	50,93	285,62	0,07		28		43,94	249,07	32,2	1,44		
377	Чай с лимонном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			31,22	30,59	82,27	729,32	0,23	3,02	68,03		97,44	534,76	78,03	6,27		
Обед																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	100	0,94	6,14	3,48	72,94	0,04	15,66			23,76	31,56	16,62	0,76		
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29		
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38	42,84	3,05		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			29,79	22,91	107,13	753,67	0,37	46,43	20,81		179,65	440,62	123,71	7,59		
Полдник																
1018	Роллы с помидорами	100	0,76	5,17	58,29	333,68	0,11	0,1	20,9		30,1	70,93	12,07	1,2		
759	Сок в аэрозольной упаковке	200	0,4	0,4	32,6	138,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник			1,16	6,58	90,89	470,09	0,15	4,1	20,8		70,1	94,93	30,07	2		
Итого за день			68,36	62,07	280,29	1953,28	0,75	53,59	109,64		337,19	1070,3	231,81	15,86		