

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,02	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/10	10,78	13,31	54,5	380,91	0,23	1,63	65		175,72	259,47	69,7	1,87
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		586	20,2	20,29	97,74	654,41	0,33	9,38	106,72		264,41	432,09	99,83	4,23
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
108,03	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	7,1	6,9	21,7	176,8	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	19,25	61,66	474,09	0,1	2,72	16,42		33,35	202,1	58,99	1,65
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		933,5	30,02	33,33	164,95	1079,37	0,37	33,35	57,42		162,24	427,91	133,81	5,75
Полдник														
415,16	Коврижка медовая " Пчелка Жу Жу"	130	6,85	25,3	64,1	511,5		0,08	0,03		16,22	26,75	2,37	0,25
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		350	6,99	25,32	75,37	557,32		3,71	0,03		30,87	31,2	6,82	0,58
Итого за день			57,21	78,94	338,06	2291,1	0,7	46,44	164,17		457,52	891,2	240,46	10,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
295,57	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	23,66	17,59	88,27	606	0,39	2,23	92,57		199,99	409,69	171,57	6,55
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
312,2	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим.	180	3,38	4,92	15,07	118,08	0,15	8,18	25,94		50,13	96,14	32,32	1,2
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	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	21,8	34,35	95,93	780,19	0,46	28,59	26,43		142,63	318,42	100,61	5,2
Полдник														
219,11	Сырники из творога с повидлом .	150	24,46	18,87	29	383,67	0,08	0,43	78		207,97	295,59	31,35	1,15
378,08	Кисель из вишни (фруктово--ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		350	24,66	18,92	53,55	483,12	0,09	4,03	102		229,36	309,72	39,47	1,32
Итого за день			70,12	70,86	237,75	1869,31	0,94	34,85	221		571,98	1037,83	311,65	13,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
203,14	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	210	6,54	9,56	36,84	259,56	58,79	4,2	573,2		23,84	45,91	19,26	1,14
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		554,5	17,21	20,45	76,42	558,58	58,95	8,72	582,76		74,58	189,48	50,29	3,63
Обед														
102,02	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	12,5/250/1	8,28	7,45	21,46	186,01	0,21	6,75	7,2		44,33	107,15	39,4	2,23
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		843,5	33,28	24,75	134,82	895,77	0,45	9,26	49,51		166,5	453,5	138,74	7,3
Полдник														
415,08	Крендель "Сахарный".	150	5,46	10,17	45,84	296,73	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		350	5,5	10,19	62,39	363,27	0,19	2,6	28,5		44,75	124,91	24,91	2,03
Итого за день			55,99	55,39	273,63	1817,62	59,59	20,58	660,77		285,83	767,89	213,94	12,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
558,13	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным	100	7,28	7,88	5,04	120,2	0,04	1,74	36,76		14,79	28,91	12,06	0,71
302	Каша пшеничная с маслом.	180	4,92	5,99	28,23	186,51	0,13		25,2		22,87	101,82	36,3	1,21
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		561	22,16	20,64	74,28	571,51	0,36	1,93	103,96		83,18	363,18	86,93	4,33
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1	1,93	5,87	11,57	106,83	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
259,28	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат.	280	10,09	28,92	24,49	398,6	0,25	7,78	0,08		32,02	153,58	52,22	2,43
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		841	20,86	37,25	114,27	875,79	0,45	18,13	10,54		135,44	313,97	111,23	6,42
Полдник														
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	26,15	17,82	40,69	427,74	0,09	9,73	123,6		206,35	295,61	34,17	1,45
Итого за день			69,17	75,71	229,24	1875,04	0,9	29,79	238,1		424,97	972,76	232,33	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
2 804,02	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	180	3,8	5,54	19,04	141,22	0,11	17,04	23,1		76,72	86,72	33,93	1,3
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		553	15,22	25,72	68,45	566,18	0,23	20,27	63,14		123,55	197,14	56,57	3,17
Обед														
567,04	Суп рисовый с томатом, на курином бульоне, с чесноком и укропом.	250/1	4,25	5,07	20,12	143,11	0,03	3,17	0,14		13,85	43,48	16,22	0,51
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом. .	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11
199,06	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	34,99	18,98	131,93	841,64	0,55	8,58	21,5		149,29	371,38	127,81	8,91
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком .	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		350	12,18	12,05	99,45	535,92	0,17	4,14	37,81		182,4	194,47	35,28	1,4
Итого за день			62,39	56,75	299,83	1943,74	0,95	32,99	122,45		455,24	762,99	219,66	13,48

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: суббота

Сезон: Осень

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
403,07	Плов с мясом и огурцом свежим порционно.	280	9,93	21,65	47,94	426,33	0,15	4,6	0,13		34,01	169,46	57,18	1,8
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		551	15,55	23,38	94,95	652,44	0,22	4,65	0,13		58	212,58	69,82	2,9
Обед														
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
580,28	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим .	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		846	23,16	25,24	115,33	781,12	0,49	18,04	36,06		157,41	392,59	160,94	8,45
Полдник														
410,01	Ватрушка с повидлом.	140	8,78	5,2	75,37	383,4	0,15	0,28	16,25		30,5	88,74	17,94	1,87
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		358	8,91	5,25	87,07	431,17	0,15	1,03	16,25		43,61	93,63	22,81	2,47
Итого за день			47,62	53,87	297,35	1864,73	0,86	23,72	52,44		259,02	698,8	253,57	13,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		561	21,09	19,12	78,22	569,36	0,22	2,12	181,7		266,55	418,12	76,77	3,14
Обед														
82,33	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом .	2,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26		54,13	73,04	29,1	1,33
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
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	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		838,5	24,85	31,73	124,19	881,75	29,78	15,62	311,72		127,81	273,82	84,39	5,17
Полдник														
1 449,2	Десерт " Нежность"	130	5,53	19,66	95	579								
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		350	5,67	19,68	106,27	624,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			51,61	70,53	308,68	2075,93	30	21,37	493,42		409,01	696,39	165,61	8,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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
259,63	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат.	280	12,3	15,09	24,48	282,93	0,16	7,85	16,4		34,71	160,24	51,21	2,34
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		551	17,08	23,79	65,62	544,9	0,34	7,9	56,4		82,43	275,69	78,78	4,63
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,25	2,8		30,48	85,29	29,1	1,38
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
315,1	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27		8,45	68,61	24,51	0,74
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		835	25,24	19,82	133,95	815,16	0,31	12,01	47,36		108,13	339,81	104,87	5,06
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,71	21,79	75,67	545,63	0,2	9,43	31,88		41,89	128,98	24,21	2
Итого за день			54,03	65,4	275,24	1905,69	0,85	29,34	135,64		232,45	744,48	207,86	11,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
204,1	Макаронные изделия отварные с сыром .	180/20/6	11,9	10,67	41	304,63	0,07	0,14	67,2		24,23	165,17	24,56	1,15
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		555,5	25,41	24,51	72,25	608,24	0,24	3,17	293,2		141,12	416,66	56,68	4,62
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	23,58	22,34	121,54	781,63	0,38	20,67	35,18		128,25	356,09	155,8	7,6
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская" .	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		350	11,23	14,65	93,51	554,05	0,19	3	14,4		44,83	111,51	25,47	1,63
Итого за день			60,22	61,5	287,3	1943,92	0,81	26,84	342,78		314,2	884,26	237,95	13,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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		551	25,94	18,39	80,23	590,23	0,15	12,2	90,56		239,4	326,5	53,3	4,03
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199,21	Пюре гороховое, свежий огурец.	180	16,64	4,84	34,18	246,84	0,36	2,1	21		82,82	172,23	70,93	5,28
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		831	36,56	17,9	131,27	832,44	0,68	20,88	514,94		167,7	448,63	143,91	10,64
Полдник														
027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3
Итого за день			74,14	47,69	303,41	1937,28	1,02	42,51	1650,5		458,7	914,89	224,31	16,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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
403,15	Плов с мясом и томатом свежим порционно.	280	10,13	21,7	48,89	431,38	0,17	13,6	0,13		32,51	167,46	60,18	2
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		564,5	15,85	30,67	96,23	724,37	0,24	16,43	40,13		60,76	213,47	72,79	3
Обед														
157,02	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
295,33	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		831	29,9	19,86	127,34	807,68	0,32	7,3	86,89		146,57	282,93	100,87	6,19
Полдник														
000,04	Ватрушка с творогом. .	135	19,08	10,47	61,89	418,11	0,17	0,27	49,55		113,03	211,67	27,44	1,49
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		353	19,21	10,52	73,59	465,88	0,17	1,02	49,55		126,14	216,56	32,31	2,09
Итого за день			64,96	61,05	297,16	1997,93	0,73	24,75	176,57		333,47	712,96	205,97	11,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: суббота

Сезон: Осень

Неделя 2, день12

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
314,43	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий	200	4,9	5,16	30,64	188,6	0,05	1,4	25,2		22,94	45,77	11,25	0,82
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		561	26,16	15,75	78,68	561,1	0,28	1,82	72		86,28	248,81	53,96	4,09
Обед														
94,03	Суп молочный с рисовой крупой.	250	4,5	5,43	19,6	145,27	0,06	0,81	33		158,68	135,75	26,42	0,29
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
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	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		835	22,59	24,71	119,98	792,67	0,42	8,49	77,03		276,46	410,07	100,73	4,69
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		350	12,1	11,61	94,89	532,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за день			60,85	52,07	293,55	1886,22	0,89	12,99	184,13		410,51	789,01	181,11	11,08

Составил _____ Технолог1

М.П. Утвердил _____