

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский
« _____ » 2023г.

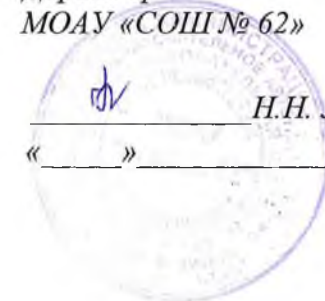


Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 62»

Н.Н. Лобанец
« _____ » 2023г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на осенне-зимний период**

12-18 лет

Идентификационный номер 171/23/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ 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														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	178,5	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	250/5	10,4	11,21	37,83	267,8	0,56	1,33	0,05	0,89	191,7	245,4	68,48	1,57
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		755	17,94	17,52	80,07	712,5	1,05	21,56	0,57	2,27	256,15	324,34	104,28	7,95
Обед														
11 122,22	Салат "Столичный"	100	6,97	8,57	5,68	150,7	0,07	6,5	0,15	0,37	20,49	30,55	23,26	1,65
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,2	0,4	21,46	0,56	0,2	48,24	48,71	31,1	1,1
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,14	12,5	34,86	280,2	0,08	4,36		0,37	27,62	102,47	41,86	0,94
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		890	29,1	33,19	120,54	915,3	1,13	33,45	1,43	1,61	152,86	349,16	145,48	7,09
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	4,57	7	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		490	7,82	8	51	308,73	0,3	150,1	6,11	0,95	106,52	89,8	42,93	1,98
Итого за день			54,86	51,4	220,66	1942,1	2,48	205,11	8,11	4,83	515,53	763,3	292,69	17,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,23	Митболы	107	10,98	8,87	8,02	181	0,02	0,7		0,17	9,53	14,56	3,45	0,25
92,08	Рагу из овощей	180	3,49	8,66	25,27	193	0,28	43,38	1,09	0,37	57,71	91,68	72,05	1,52
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		588	22,96	23,8	88,35	682,4	0,5	44,68	3,91	1,1	101,12	177,69	97,47	3,89
Обед														
1,08	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,2	135,6	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	17	117,9	0,6	11,73	0,42	0,27	45,79	89,39	54,61	2,09
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,7	0,03			0,35	6,3	20,48	4,41	0,35
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	80/30	11,02	4,98	10,53	131,2	0,17	0,72	0,07	0,23	31,59	152,06	20,92	2,13
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	7,52	37	236,2	0,78		0,02	0,7	28,08	250,57	168,48	5,64
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		920	32,67	27,08	140	924,6	1,73	22,37	0,51	2,05	167,52	578,22	297,28	12,2
Полдник														
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
590,13	Печенье сахарное	34	6,55	7,33	20	172	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	11,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
Итого за Полдник		434	7,55	7,59	49,2	359,1	0,13	28	3,74	1,59	81,86	88,6	44,8	5,51
Итого за день			63,18	58,47	277,5	1966,1	2,36	95,05	8,16	4,74	350,5	844,51	439,55	21,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	100	11,49	7,96	3,99	128,5	0,46	4,6	0,06	0,1	26,1	13,66	20,41	1,21
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	6,07	46,67	250,9	0,63		0,03	14,04	29,15	84,47	15,72	1,59
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		550	22,95	17,55	87,56	583,6	1,17	5,2	0,6	14,79	137,29	183,87	56,06	4,25
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83	0,06	4,65		0,37	36,25	53,4	36	0,75
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5	0,09	24,5	0,9	0,15	41,76	59,9	35,24	0,88
180,08	Гуляш из говядины	100	15,92	5,91	3,75	131,8	0,05	2,35		0,33	21,49	158,59	19,31	2,19
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4	0,01	3,73	0,01	0,07	13,68	3,88	4,9	0,82
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		890	31,12	27,6	114,02	816	0,38	37,82	0,91	1,97	173,48	503,39	145,35	7,09
Полдник														
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
590,13	Печенье Овсяное	58	5,75	7,5	14,13	146,5								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18	75,1					9,68		2,11	0,03
Итого за Полдник		470	9,24	8,5	50,67	329	0,1	150		0,5	94,68	57,5	34,61	0,78
Итого за день			63,31	53,65	252,25	1728,6	1,65	193,02	1,51	17,26	405,45	744,76	236,02	12,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	13,07	12,09	0,01	196,2	0,46	3	0,03	0,31	27,99	157,94	22,59	2,06
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3		0,71		0,02	8,21	5,73	1,67	0,04
83,01	Сложный овощной гарнир	220	4,11	6,82	38,08	230	0,24	37,8		0,53	35,6	127,07	120,05	1,94
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		595	22	21,88	75,06	618,3	0,74	43,61	0,53	1,31	96,05	326,08	156,91	5,38
Обед														
2,08	Салат "Витаминный"	100	0,68	6,08	0,01	85,2	0,03	27,3	1,2	4,58	33,43	29,85	18,35	0,91
153,03	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	126,7	0,14	15,58		0,27	30,46	79,89	57,01	1,45
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом	100	9,37	8,99	7,38	120,7	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
129,08	Гороховое пюре	180	12,34	10	40	247	1,24		1,82	0,48	96,48	205,9	81,62	6,36
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8	0,03				25,44	25,8	10,43	0,65
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		890	31,57	28	114,02	842,2	1,89	43,6	3,07	5,85	222,98	494,95	200,54	12,21
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	7,5	8	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		440	8,3	8	48,6	294,83	0,26	20,1	6,11	0,85	53,52	54,3	28,43	5,63
Итого за день			61,87	57,88	237,68	1755,33	2,89	107,31	9,71	8,01	372,55	875,33	385,88	23,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 12-18 января 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	178,5	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
406,03	Плов из филе птицы 30/190	250	13,64	10,23	47,73	337,5	0,12	4,07	0,02	0,39	43,87	131,36	58,69	1,73
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,7	0,15	13,54	0,01		70,4	43,8	8,8	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	45	4,8	2,04	22,05	123,8	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		555	21,12	18,47	83,35	710,5	0,71	17,74	0,05	1,43	133,67	227,11	79,59	2,97
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	100	9,37	6	2,22	100,4	0,08	3,5	0,18	0,43	14,88	31,45	14,77	1,77
43,08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05	118,8	0,43	17,22	0,02	0,23	44,62	66,29	47,23	1,49
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,01	8,8	6,2	0,9	0,01
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	4,56	42	225,8	0,56		0,02	12,64	26,23	76,02	14,15	1,43
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		900	31,5	29,17	128,12	888,5	1,22	31,47	0,25	13,8	174,74	256,83	118,64	6,58
Полдник														
34 631	Шарлотка с яблоками	150	8,05	8,7	15	288,25	0,12	7,8	93,75	0,95	40,61	112,83	17,52	3,21
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
Итого за Полдник		355	8,1	9,04	50,15	349,05	0,12	9,9	94,25	0,96	56,86	122,17	24,52	4,11
Итого за день			60,72	56,68	261,62	1948,05	2,05	59,11	94,55	16,19	365,27	606,11	222,75	13,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,21	Чиполлетти из говядины	107	14,17	8,27	10,8	165,6	0,03	1,67		0,21	17,47	23,34	5,66	0,4
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3	0,76	30,53	0,04	0,4	56,04	116,05	92,23	1,44
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	45	4	2,04	22,05	123,8	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		585	23	18,26	85,11	590,5	0,95	33,2	0,55	1,14	98,88	178,53	111,94	3,26
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83	0,06	4,65		0,37	36,25	53,4	36	0,75
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,86	3,6	17,67	104,3	0,12	14,33		0,23	29,97	72,12	60,03	1,27
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	5,27	9,8	107,8	0,07		0,04	0,2	20,78	173,87	22,18	2,36
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	11,99	38,05	256,5	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		890	28,83	28,36	132,9	821,3	0,44	21,79	0,7	1,99	172,73	545,01	184,56	7,38
Полдник														
428,07	Булочка школьная	50	7,41	7,45	32,82	227,97	0,08		0,01	0,01	3,99	0,78	0,4	0,03
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	10,29	42	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за Полдник		350	8,21	8	42,82	270	0,14	38,1	0,51	0,21	53,12	26,02	17,84	0,95
Итого за день			60,04	54,62	260,83	1681,8	1,53	93,09	1,76	3,34	324,73	749,56	314,34	11,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ реп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,15	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/10/20	3,94	7,16	10,26	121,2	0,38	0,16	0,05	0,4	105	67,95	7,25	0,31
260,13	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	8,19	10,41	37,73	301,4	0,58	1,28	0,05	0,44	168,39	197,69	47,14	0,94
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,72	29,4	165	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		750	19,42	20,29	100	743,8	1,09	21,54	0,6	1,9	331,44	334,88	87,19	7,15
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	100	2,7	6	15	151,8	0,02	8,56		0,3	43,9	46,59	30,51	1,52
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	6	8	130	0,01	1,5		0,04	20,61	12,05	7,89	0,18
271,28	Говядина тушеная с картофелем	250	23	18	31	404,2	0,23	30,4		0,55	37,78	213,4	96,9	3,1
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		860	33	32	111	943	0,35	40,56		1,22	125,7	291,55	152,58	5,91
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	4,57	7	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		490	7,82	8	51	308,73	0,3	150,1	6,11	0,95	106,52	89,8	42,93	1,98
Итого за день			60,24	60,29	262	1995,53	1,74	212,2	6,71	4,07	563,66	716,23	282,7	15,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214,03	Рагу из птицы	250	12,65	15,08	30	213,5	0,24	32,76	0,03	0,42	44,97	107,5	103,82	2,43
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		545	19,47	18,4	100	559,8	0,28	34,86	0,53	0,87	69,22	142,84	116,42	3,77
Обед														
59,17	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	10,07	10,07	125,2	0,05	6,25		0,35	35,33	46,25	31,41	1,17
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,63	3,76	19,25	121,3	0,46	16,75	0,02	0,29	34,08	74,1	54,56	1,03
294,12	Запеканка картофельная с печенью	220	16,09	13,95	45,76	363,3	1,01	43,59	0,04	1,14	39,54	134,76	159,12	2,7
331,07	Соус сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,4		0,95		0,03	10,95	7,64	2,23	0,05
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		870	26,3	31,95	130,28	881,5	1,65	75,55	0,06	2,14	173,52	318,25	282,47	6,42
Полдник														
112,16	Яблоко	200	4,57	7	21	161,23	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
590,13	Печенье сахарное	34	3,25	1	20	107,5	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
293,08	Сок фруктовый	200			10,29	40	0,04	8			40	36	20	0,4
Итого за Полдник		434	7,82	8	51	308,73	0,13	28	3,74	1,59	81,86	88,6	44,8	5,51
Итого за день			53,59	58,35	281,28	1750,03	2,06	138,41	4,33	4,6	324,6	549,69	443,69	15,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	110	10,32	9,64	7,91	132,7	0,41		0,06	0,19	17,53	146,6	18,64	1,98
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,2	0,78		0,02	0,7	28,08	250,57	168,48	5,64
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	55	5,87	2,49	26,95	151,3	0,06			0,61	11	35,75	7,7	0,61
Итого за Завтрак		545	22,98	18,65	87,46	577,7	1,36	1	0,59	1,53	72,78	442,81	202,57	9,12
Обед														
90,02	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом	100	1,06	0,17	0,01	90,6	0,07	4,75		1,68	60,29	77,75	54,75	1,33
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,2	0,4	21,46	0,56	0,2	48,24	48,71	31,1	1,1
406,03	Плов из филе птицы	250	17,64	16,23	67,73	357,5	0,12	4,07	0,02	0,39	43,87	131,36	58,69	1,73
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		860	27,21	22,51	126,34	800,15	0,7	31,09	0,58	3,7	207,41	306,52	182,71	5,92
Полдник														
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
590,13	Печенье Овсяное	58	5,75	7,5	14,13	146,5								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18	75,1					9,68		2,11	0,03
Итого за Полдник		508	9,24	8,5	50,67	329	0,1	150		0,5	94,68	57,5	34,61	0,78
Итого за день			59,43	49,66	264,47	1706,85	2,16	182,09	1,17	5,73	374,87	806,83	419,89	15,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,73	5,1	0,02	108,4	0,1	15,08		2,4	20,02	54,42	45,38	0,87
132,08	Омлет натуральный	200	13	13,35	22	216	0,83	0,58	375,05	1,08	167,7	344,48	27,18	3,93
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		608	23,19	24,72	77,08	632,8	1,13	16,26	377,87	4,04	221,6	470,35	94,53	6,92
Обед														
35,22	Салат "Бурячок"	100	1,92	8,37	10,48	124,8	0,03	9,3		0,12	46,1	42,22	18,78	1,43
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,9	0,6	11,73	0,42	0,27	45,79	89,39	54,61	2,09
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,7	0,03			0,35	6,3	20,48	4,41	0,35
189,08	Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным	100	11,95	11,19	14,3	210,2	0,03	0,7		0,14	11,37	13,3	4,8	0,35
331,01	Соус сливочно-томатный	30	1,39	2,7	5,1	50,2	0,23	4,39	0,02	0,15	28,18	24,74	7,66	0,27
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	33,05	240	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		910	32,58	33,9	140	990	1,11	28,93	1,1	2,22	222,34	435,75	156,36	7,49
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	7,5	8	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		440	8,3	8	48,6	294,83	0,26	20,1	6,11	0,85	53,52	54,3	28,43	5,63
Итого за день			64,07	66,62	265,68	1917,63	2,5	65,29	385,08	7,11	497,46	960,4	279,32	20,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83	0,06	4,65		0,37	36,25	53,4	36	0,75
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	220	11	7,83	42	286	0,37	6,91	0,06	8,95	121,72	120,24	29,29	1,94
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		589	17,8	17,53	100	632,5	0,49	13,66	4,3	10,85	190,08	233,08	83,29	4,63
Обед														
12,22	Салат "Солнышко"	100	2,88	6,17	0,01	99,3	0,18			4,15	14,6	281,07	97,07	0,4
135,04	Суп из овощей	250	4,3	5,6	13,63	122,1	0,44	24,25	0,62	0,2	38,9	53,6	41,44	0,84
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
129,08	Гороховое пюре	180	10,34	7	40	247	1,24		1,82	0,48	96,48	205,9	81,62	6,36
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		890	32,63	31,94	122,33	909,6	1,97	27,05	2,46	5,32	199,98	581,45	243,85	9,12
Полдник														
34 631	Шарлотка с яблоками	150	8,05	8,7	15	288,25	0,12	7,8	93,75	0,95	40,61	112,83	17,52	3,21
1 111,12	Чай с молоком	200	0,05	0,01	15,15	60,8	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9
Итого за Полдник		350	8,1	9,04	50,15	349,05	0,14	8,4	94,26	1,05	112,65	166,07	30,45	4,11
Итого за день			58,53	58,51	272,48	1891,15	2,6	49,11	101,02	17,22	502,71	980,6	357,59	17,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8	0,03	60,05	3	0,1	49,89	31,38	16,12	0,62
443,04	Плов из говядины	250	17,5	10,75	48,75	361,3	0,16	5,89		10,27	39,57	358,81	75,69	4,17
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		590	23,57	17,56	90,75	613,1	0,23	66,04	3,5	10,81	111,71	424,43	103,81	6,1
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	100	9,37	6	2,22	100,4	0,08	3,5	0,18	0,43	14,88	31,45	14,77	1,77
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130	0,01	1,5		0,04	20,61	12,05	7,89	0,18
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	9,99	2,27	9,8	107,8	0,07		0,04	0,2	20,78	173,87	22,18	2,36
1,09	Картофель по-деревенски	180	5,22	5,65	51,43	277,5	0,31	52,2		0,52	28,08	151,79	151,51	2,36
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		890	32,51	27	123,69	859	0,6	65,21	0,22	1,52	137,97	424,66	231,5	8,14
Полдник														
428,07	Булочка школьная	50	7,41	7,45	32,82	227,97	0,08		0,01	0,01	3,99	0,78	0,4	0,03
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	10,29	42	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за Полдник		350	8,21	8	42,82	270	0,14	38,1	0,51	0,21	53,12	26,02	17,84	0,95
Итого за день			64,29	52,56	257,26	1742,1	0,97	169,35	4,23	12,54	302,8	875,11	353,15	15,19
Итого за период			723,6	683,9	3142,92	22070,52	24,99	1569,14	626,34	105,64	4900,13	9472,43	4027,57	198,86
Среднее значение за период			60,3	56,99	261,91	1839,21	2,1	130,8	52,2	8,8	408,3	789,4	335,6	16,6

Составил _____ Филатова ОА

Утвердил _____

М.П.