

Согласовано:

Технологом Управления образования
администрации МР «Гроизко-Печорский»

Евдокимов Е.В. Гребенникова

8 августа 2023 г



Утверждаю:

Директор МБОУ «Школа»
пгт. Комсомольск-на-Печоре

И.Е. Артеева

2023 г.

И.Е. Артеева



**Примерное двухнедельное меню
МБОУ «Школа»
пгт. Комсомольск-на-Печоре
на 2023-2024 учебный год
(12-18 лет)**

Пояснительная записка

В МБОУ «Школа» » пст. Комсомольск-на-Печоре согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 организован двухразовый режим питания (завтрак и обед). График питания в школьной столовой разработан на основании расписания занятий. Завтраки проходят после 2-го урока с 9²⁵-10¹⁰ и обеды после 3-го урока с 11²⁵-12¹⁰.

Все продукты питания, поступающие в школьную столовую, соответствуют требованиям государственных стандартов. Сырые продукты и продукты, идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении кулинарного изделия, представляющего пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенного до кулинарной

готовности, соблюдаются следующие требования:

- При приготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 мин;
- Порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите не более часа;
- При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, пользуются кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- При изготовлении картофельного пюре используют механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, предварительно подвергается термической обработке (растопливается, и доводится до кипения);
- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; варят яйцо 10 мин. после закипания;
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 мин. при температуре 180-200⁰С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки 20-30 мин. при температуре 220-280⁰С, слоем не более 3-4 см; хранение массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4⁰С;
- Вареные колбасы, сардельки, сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды без последующей промывки;
- Творог и сметана используется после термической обработки;
- Зеленый горошек используется после термической обработки;
- В целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой: аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15⁰С (перед реализацией);
- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2020 года исползуется до 1 марта 2023 года;
- При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду, надрезав их перед варкой; свежую зелень и добавляют в готовые блюда во время раздачи; не допускаются предварительное замачивание овощей (в целях профилактики персинеоза и псевдотуберкулеза);
- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.

Номера технологических карт соответствуют «Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов для детского питания («Сборники технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений») ГОУ ВПО « Пермская государственная медицинская академия» имени академика Е.Л. Вагнера Уральского Региональный центр питания. Пермь.2018.

День: Понедельник Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
210	Каша гречневая	200/5	7,94	8,21	35,13	26	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
63	Батон, масло	35/10	2,64	0,52	16,36	226,75	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23
459	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,04	62,18	0	0,6	0	0	1,58	16,44	7,28	1,4
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0,03	0,20	16,1	11	9	2,21
	Завтрак всего		10,98	9,13	76,33	314,93	0,37	8,39	0,05	0,85	177,71	230,86	59,46	6,21
Обед														
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,01	0,51
140	Суп с мясными фрикадельками	250/40	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
385	Рис отварной	180	6,28	9,05	44,75	365,5	0,52	0	0,02	0,48	3,32	136,13	44,2	0,35
353	Сосиска отварная	100/5	10,6	17,3	0,2	199	0,14	0	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,37
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5,4	5,8	0	0,02
	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	Обед всего		32,66	33,83	115,3	975,1	0,887	8,85	0,03	10,96	102,16	456,21	112,86	4,61
	Всего за день		43,64	42,96	191,63	1290,03	1,257	17,24	0,08	11,81	279,87	687,07	172,32	10,82

День: Вторник Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
230	Каша пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28

63	Батон масло сыр	35/10/10	7,81	5,7	17,46	157,4	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23
267	Яйцо отварное	40г	5,08	4,60	0,28	62,80	0,004	0	0,008	0,096	2,92	9,584	0,576	0,136
457	Чай с сахаром	200/15/	-	-	15,04	62,18	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4
Завтрак всего			16,76	15,3	57,43	441,25	0,249	2,835	0,011	0,711	68,205	183,329	38,156	2,381
Обед														
114	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
372	Шницель	100/5	12,10	13,28	6,50	200,31	0,048	0,104	0	0,52	22,024	89,648	17,032	0,744
202	Греча отварная	180	8,73	5,43	45,00	263,80	0,21	0,195	0	0,48	38,64	202,755	52,935	4,485
486	Компот из св яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	7,2	0,28	0,4	43	44,92	25,2	1,3
	хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
Обед всего			28,3	23,37	113,49	783,57	0,478	10,629	0,39	1,61	132,094	406,353	121,767	5,785
Всего за день			45,06	38,67	170,92	1224,82	0,727	13,464	0,401	2,321	140,299	589,682	159,923	8,166

День: Среда Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
214	Каша манная	200/5	4,53	5,88	22,74	162,45	0,075	0,45	0,015	0,78	168,9	144,795	23,145	0,555				
459	Чай с лимоном	200/15/8	0,08	-	15,80	63,51	0	5,8	0	0,02	16,1	19,58	10,48	1,8				
63	Батон сыр	35/10/10	10,05	28,36	22,16	313,95	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,53				
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6				
Завтрак всего			14,66	34,24	60,7	539,91	0,145	22,95	0,045	1,45	415,3	301,725	60,975	3,485				
Обед																		
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,4	0,51				
98	Суп Свекольник	250/10	2,06	4,75	10,73	93,75	0,001	8,13	0	2,4	40,9	66,1	30,02	1,54				
377	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,126	3,75	0,018	0,234	38,25	77,25	24,6	0,87				
308	Комлеты	100/30	10,36	1,93	6,79	85,93	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1				

рыбные																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У				В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
495	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,3	0,02	3,36			112,9	36,62	13,72	3,18	
	хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03											
	Обед всего		26,08	14,72	106,84	646,05	0,267	12,5	0,103	6,754			244,8	416,56	105,75	6,69	
	Всего за день		40,74	48,96	167,54	1185,96	0,412	35,45	0,478	8,204			660,1	718,29	166,73	10,18	

День: Четверг Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У				В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																	
223	Каши молочная	200/5	6,53	7,08	30,97	214,17	0,234	0,522	0,036	0,306			200,196	261	64,062	4,482	
463	Какао со суэщенным молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,76	0,02	0,1			242,48	335,72	33,04	1,12	
63	Батон масло сыр	35/10/10	7,81	5,7	17,46	157,4	0,2	0,42	0	0,36			7,2	15,3	5,7	0,23	
	Вафли	30	0,96	0,87	24,03	102,60											
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20			16	11	9	0,6	
	Завтрак всего		19,98	18,57	102,72	657,84	0,24	17,46	0,06	0,83			357,19	515,17	76,35	4,23	
Обед																	
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	11,9	11	0,03	3,5	0	0,1			17,8	30,3	14,1	0,51	
120	Суп Рыбный	250	11,08	3,93	16,08	143,75	0,18	12,08	23,55	0,73			44,85	170,63	43,98	1,43	
356	Печень говяжья по-строгановски	100/5	18,02	22,37	3,63	286,02	0,312	12,12	10,39	0,984			10,272	351,04	20,128	7,552	
250	Макаронны отвар	180	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99			11,385	47,145	17,355	0,915	
486	Компот из ягодной смеси	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,3	0,02	3,36			112,9	36,62	13,72	3,18	
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03											
	Обед всего		38,83	35,25	119,33	946,03	0,517	17,815	10,42	5,694			152,932	553,905	80,153	13,237	
	Всего за день		58,81	53,82	22,05	1603,87	0,757	35,275	10,48	6,794			510,122	1069,075	156,503	17,467	

День: Пятница Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe		
															В ₁	С
Завтрак																
140	Суп молочный вермешелевый	250	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,385	47,145	17,355	0,915		
457	Чай с сахаром	200/15/	-	-	15,04	62,18	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4		
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6		
	Хлеб	35	4,97	0,77	33,48	160,03										
	Завтрак всего		22,59	19,34	90,34	633,61	0,141	16,879	0,03	1,532	41,943	122,231	45,767	3,545		
Обед																
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	0,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51		
100	Суп Рассольник	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,2	41,95	0,005	6,05	69,25	164,375	81,375	2,575		
375	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,3	8,96	0,18	3,32	100,02	494,74	98,62	6,88		
484	Кисель ягодный хлеб	200 70	0,56 4,97	- 0,77	27,89 33,48	113,79 160,03	0,02	0,3	0,02	3,36	112,9	36,62	13,72	3,18		
	Обед всего		55,94	50,21	109,12	746,8	0,66	51,21	0,205	12,64	282,35	695,74	193,715	12,635		
	Всего за день		78,53	69,55	199,46	1380,41	0,802	68,09	0,235	14,171	324,293	817,966	239,482	16,18		

День: Суббота Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe		
															В ₁	С
Завтрак																
210	Каша гречневая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41		

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
267	жидкая Яйцо отварное	40г	5,08	4,60	0,28	62,80	0,004	0	0,008	0,096	2,92	9,584	0,576	0,136
457	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,56	0,02	0,1	177,92	128,24	19,04	0,18
69	Батон/масло	35/10	2,64	0,52	16,36	226,75	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23
Завтрак всего			15,63	14,93	68,96	618,37	0,274	2,19	0,048	0,726	219,71	247,794	41,716	0,956
Обед														
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,1	0,51
103	Щи	250	1,56	4,37	6,25	70,75	0,02	0,225	0	2,375	44,42	44,82	22,3	24,41
376	Рагу из курицы	180	3,42	7,74	16,83	153	0,09	10,8	5,4	3,51	54,18	85,77	39,69	1,575
486	Компот из св яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	7,2	0,28	0,4	43	44,92	25,2	1,3
	хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
Обед всего			33,98	31,12	109,81	854,49	0,387	16,726	0,328	3,634	132,074	452,015	127,313	8,731
Всего за день			49,61	46,05	178,77	1472,86	0,661	18,916	0,328	4,36	351,868	699,809	169,029	9,687

День: Понедельник Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
214	Каша манная	200/5	4,66	6,1	48,33	270,22	0,02	0,13	0	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
457	Чай с сахаром	200/15/	-	-	15,04	62,18	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4
	Хлеб	35	2,64	0,52	16,36	226,75	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6
Завтрак всего			20,63	28,39	78,59	804,33	0,44	17,245	0,03	1,08	93,67	333,045	85,525	7,795
Обед														
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,1	0,51
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	2,58	7,59	0,03	1	51,95	135,48	54,7	2,32
331	Бифитекс	100/5	12,10	13,28	6,50	200,31	0,048	0	0	1,128	5,432	130,216	17,648	1,392

402	Греча отварная	180	8,73	5,43	45,00	263,80	0,21	0,195	0	0,48	38,64	202,755	52,935	4,485
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
	Обед всего		29,99	22,34	90,76	704,39	2,649	7,785	0,03	2,608	96,702	468,451	125,283	8,197
	Всего за день		50,62	50,73	169,35	1508,72	3,089	25,03	0,06	2,608	96,702	468,451	125,283	8,197

День: Вторник Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
232	Каша овсяная из геркулеса «Жидкая»	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,22	0,6	0,02	1,12	240,09	305,5	80,54	2,06
63	Батон, масло	35/10	2,64	0,52	16,36	226,75	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23
457	Чай с сахаром	200/15/	-	-	15,04	62,18	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6
	Завтрак всего		16,35	22,02	82,07	708,11	0,424	1,62	0,028	1,576	260,79	346,824	94,096	3,826
обед														
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,7	0,51
93	Борщ из св капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,075	24,875	0,025	12,075	120,5	114,625	90,55	2,4
377	Пюре картофельное	180	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,385	47,145	17,355	0,915
350	Тефтели из говядины с рисом «Ежик»	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	114,93	19,03	0,85
501	Сок фруктовый	200					0,08	16	0,02	0,4	80	72	40	0,8
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
	Обед всего		21,98	25,92	90,92	736,8	0,238	59,13	0,057	14,445	249,725	382,7	183,935	6,615
	Всего за день		38,33	47,94	172,99	1444,91	0,662	60,75	0,085	16,021	509,515	729,524	278,031	10,741

День: Среда Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
231	Каша молочная кукурузная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
63	Батон, масло	35/10	10,05	28,36	22,16	313,95	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,53
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6
463	Какао со сгущенным молоком	200	-	-	15,04	60,16	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4
Завтрак всего			17,49	36,43	72,48	461,48	0,08	17,58	0,04	0,82	355,59	306,94	63,24	4,81

Обед

148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,4	0,51
120	Суп рыбный	250	11,08	3,93	16,08	143,75	0,18	12,08	23,55	0,73	44,85	170,63	43,98	1,43
376	Рагу из курицы	180	13,18	16,79	15,6	264,49	0,21	27,855	0,075	4,77	93,66	300,075	67,92	3,315
487	Компот из компот смеси	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	7,2	0,28	0,4	43	44,92	25,2	1,3
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
Обед всего			21,37	21,57	85,6	524,89	0,49	125,33	23,935	6,25	200,01	550,3	154,1	6,8
Всего за день			38,86	57,97	158,08	986,37	0,41	142,905	23,975	7,07	555,6	857,24	217,34	11,61

День: Четверг Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Каша гречневая	200/5	6,53	7,08	30,97	214,17	0,234	0,522	0,036	0,306	200,196	261	64,062	4,482
63	Батон, масло	35/10	10,05	28,36	22,16	313,95	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,53
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6

457	Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,76	0,02	0,1	242,48	335,72	33,04	1,12
Завтрак всего			20,35	39,37	79,08	682,04	0,344	17,982	0,086	1,056	672,976	734,07	124,452	6,732
Обед														
148	Помидор порционно	100	0,24	-	2,04	9,00	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
101	Суп Рассольник	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,2	41,95	0,05	6,05	69,25	164,375	81,375	2,575
366	Кура отварная	100/5	22,12	22,12	1,17	294,68	0,04	1,28	0,032	0,448	16,184	105,424	12,784	1,136
385	Рис отварной	180	1,94	0,18	8,46	41,4	0,054	81	0	0,18	333	55,8	28,8	1,08
486	Компот из св. яблок и апельсинов.	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1		0,2	19,1	12,2	8	0,93
Хлеб		70	4,97	0,77	33,48	160,03								
Обед всего			34,8	34,57	93,13	721,71	0,354	150,83	0,112	7,228	456,034	371,799	147,959	6,471
Всего за день			55,15	73,94	172,21	1403,75	0,698	168,812	0,198	8,284	1129,01	1105,869	272,411	13,203

День: Пятница Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 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
Завтрак														
230	Каши пшеничная	200/5	4,53	5,88	22,74	162,45	0,075	0,45	0,015	0,78	168,9	144,795	23,145	0,555
63	Батон масло	35/10	10,05	28,36	22,16	313,95	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,53
459	Чай с молоком	200	0,08		15,80	63,51	0	5,8	0	0,02	16,1	19,58	10,48	1,8
63	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6
Завтрак всего			14,66	34,24	60,7	539,91	0,145	22,95	0,045	1,45	415,3	301,725	60,975	3,485
Обед														
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,4	0,51
103	Щи из св капусты	250/10	3,23	9,78	11,40	142,94	0,125	35,9	0,375	0,55	192,175	151,25	89,5	2,8
256	Макароны отварные	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,126	7,686	0,018	0,234	41,148	88,758	29,088	1,188

297	Рыба припущенная в молоке	100	11,04	0,96	2,32	62,4	0,056	2,8	9,12	0,72	41,2	114,32	20,16	0,416
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
	Обед всего		24,43	18,78	70,69	674,11	0,307	46,386	9,675	1,504	275,203	354,328	138,748	4,504
	Всего за день		39,09	53,02	131,39	1214,02	0,452	69,336	9,72	2,954	690,503	656,053	199,723	7,989

День: Суббота Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
140	Суп молочный с макаронами	250/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28		
459	Чай с сахаром	200/15	-	-	15,04	60,16	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4		
63	Батон маслом	35/10	7,81	5,7	17,46	157,4	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23		
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6		
	Завтрак всего		13,47	11,82	52,98	379,99	0,355	7,345	0,08	1,555	487,8	391,255	85,13	3,78		
Обед																
114	Суп гороховый	250	2,2	3,425	10,97	83,5	0,102	8	20	0,225	26,8	67,27	25,5	24,67		
385	Рис отварной	180	12,10	13,28	6,50	200,31	0,036	0,234	0	0,342	3,978	47,646	12,132	0,63		
155	Сосиска отварная	100	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,325	0	0,3	91,47	69,96	37,425	1,425		
495	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	7,2	0,28	0,4	43	44,92	25,2	1,3		
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03										
	Обед всего		26,19	30,19	107,52	701,32	0,341	120,709	0,33	7,092	207,698	326,901	156,132	5,93		
	Всего за день		39,66	42,01	160,5	1081,31	0,696	128,054	0,41	8,647	695,498	718,156	241,262	9,71		