

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 понедельник  
 Неделя: 1

Рацион: общеобразовательные организации  
 ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,2	1,30	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за завтрак																			
			18,32	18,54	93,5	579,5	0,38	0,47	14,6	0,1	0,16	522,78	272,4	0,1	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50,08* 3 П	Салат из свежых с сыром, заправленный растительным маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0	65,82	48,95	0,01	0,039	8,3	0,02	13,94	0,83
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками и пшеничными на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
331,39	Крокеты «Детские» зачёрные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,05	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,08	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктовых ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04
	Итого за обед (замена)		29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3
	Итого за 2 приёма пищи		46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7
	Итого за 2 приёма пищи (замена)		48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Сезон: осень-весенний  
7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1										Вторник										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	B	Ж	У	В1	В2	С	А	D	Са	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
			Б	Ж																																	У					
<b>Завтрак</b>																																										
3,03	Гастрономия / сыр порционно	15	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1																							
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7																							
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12																							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66																							
	Итого за завтрак		21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,2	0,04	410,5	309,53	0,29	0,28	362,5	0,29	26,42	1,58																							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты бело-кочанной с огурцом «Зайчиго», заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28
*0,09 3,11	Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,1	0,050	0	69,36	47,5	0,06	0,02	1,29	0,006	21,3	0,8
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,8	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
239,43	Тефтели из рыбы тушёные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,8	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,2	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	555,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87
Итого за обед (замена)			29,5	43	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0	139,8	0,1	166,4	6,4
Итого за 2 приёма пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,3	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приёма пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8

## ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации среда

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Неделя: 1																								
Зантрак																								
28,01	Фрукт порционно яблоко	/	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12					
223,25	Запеканка творожная с соусом молочным (сливками)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	175	236,7	0,041	0,05	181,9	0,008	33,5	1,15					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
375,01	Чай чёрный с лимонном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294	0	45,7	2,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7 * 3П	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61	0,05	0,03	23	0	0	29,40	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с пшеницей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,02	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,1	708,46	0,42	0,32	34,1	0,38	0	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75
Уточно за обед (замена)																			
Итого за 2 приёма пищи (замена)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1
Уточно за 2 приёма пищи (замена)																			
Итого за 2 приёма пищи (замена)			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6
Итого за 2 приёма пищи (замена)																			
Итого за 2 приёма пищи (замена)			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9

## ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

четверг

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

Минеральные вещества (мг/мкг)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51,28	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,1	0,04	9,20	0,002	21,21	0,44
*1,6	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А		Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe					
1	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,079	42,83	0,8					
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,24					
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,55	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,002	0	0,66					
Итого за завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	0,29	0,083	571,32	0,083	80,64	2,89					
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0	246,4	0,1	51,1	2,1					
Обед (полноценный рацион питания)			0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52					
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	2	5,2	9	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,4					
124,44	Суп овощной на бульоне	200	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0	18,62	77,46	0	0,06	25,5	0,13	49,48	1,7					
33,10	Биточки «Детские» тушёные под овощным соусом	90	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98					
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66					
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминами-рошаный	200	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3	0,2					
6637,03	Кондитерское изделие / печенье	30	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33					
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79					
Итого за обед (полноценный рацион питания)			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9					
Итого за 2 приёма пищи			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9					
Итого за 2 приёма пищи (замена)			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9					

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

пятница

Неделя: 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А		Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10,0	0	0,002	16	11	0	0	1,70	0	5	0,12
340,33	Омлет запечённый с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,03	527,6	0,21	25,6	2,33
662,71	Молоко / кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0	0	1,8	0,04	0,1	242	188	0,03	0,0	204	0	30	0,20
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
	Итого за завтрак		21,01	41,86	76,93	683,8	0,23	0,4	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,9	0,229	60,6	3,31
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат «Солнышко»	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0	0,04	10,3	0,02	14,70	0,59
20,14 *	Салат из свёклы, заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,58	0,8
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,5	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из птицы домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,2	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		31,3	26,81	109,2	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,9	0,21	0,27	326,1	0,102	137,46	5,84
	Итого за обед (замена)		31,6	28,3	109,5	750,5	1	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
	Итого за 2 приёма пищи		52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138	0,3	198,1	9,2
	Итого за 2 приёма пищи (замена)		52,6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	195,9	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общепитательные организации

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1,60	Завтрак молочный / Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,60	0,75							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
	Итого за завтрак		35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,4	164,57	0,27	0,27	650,53	0,1	60,02	2,88
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
47,01	Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0	26,85	16,35	0	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
6626,09	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
255,00	Пельмени по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
267,71	Шницель «Готоша», запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0	0,06	20	0,13	25,23	1,68
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0	93,86	0,08	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5
	Итого за обед (замена)		28,3	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8
	Итого за 2 приёма пищи		64,1	60,4	244,7	1529	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7	162,3	12,3
	Итого за 2 приёма пищи (замена)		63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489	590,6	0,5	1	1132,7	0,3	167,8	7,7

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ порц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
																				4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак мисгой																					
3,01	Гастрономия / сыр порционно	10	2,3	3	0	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0	88	50	0	0,01	8,8	0	3,5	0,1		
2,47	Каша молочная шипёная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,6	1,24		
6,93	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0	0	149,63	0,19	21,3	0,4		
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0,002	0	0,66		
Итого за завтрак			18,99	17,23	99	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,2	394,87	0,1	0,03	465,68	0,34	72,40	2,4		
Обед (полноценный рацион питания)																					
0,09	Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,8		
124,47	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	200/50	5,8	5,6	33,6	205,3	0,02	0,02	9,2	0,04	0	36,74	24,2	0,07	0,57	50,95	0,2	12,4	0,4		
273,07	Котлеты рыбные паровые, запечённые под сметанно-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06		
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0	0	58	0,02	32,9	1,19		
661,12	Кондитерское изделие / мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18		
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66		
5,10	Хлеб ржанопшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0	32,9	1,33		
Итого за обед (полноценный рацион питания)			26,1	28,9	140	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,4	93,8	4,62		
Итого за 2 приёма пищи			45,1	46,1	239	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд



Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 7-11 лет

среда

Район: общеобразовательные организации

Неделя: 2

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

№ рек.	Прём пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
3,01	Гastrонозия / сыр пор- ционнo	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,01	0	88	50	0	0,01	8,8	0	3,50	0,10	
786,04	Муочноe кулинарное изделие / булочка тво- рожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60	
2,35	Капа молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0	0	8,04	0	0,85	0,08	
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12	39,0	0	0	78,6	0	0	0,66	
Итого за завтрак			20,72	20,9	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85	
Обед (полноценный рацион питания)																				
50,08	Салат из свежих с сы- ром, заправленный мас- лом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,3	0,02	13,94	0,83	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66	
288,38	Птица порционная за- пеённая	90	13,89	12,57	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3	
330,01	Гороховое пюре с мас- лом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42	0,98	
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33	
Итого за обед (полноценный рацион пита- ния)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0	
Итого за 2 приёма пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ п/п	2	3	4			7	8			Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		B1	Витамины (мг)		Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж				У	B2									C	A
1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Запрос мясной																			
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,40	0,40	10	42,7	0	0,02	10,0	0	0	16,00	11	0	0	1,7	0	5	0,12
279,35	Тертые «Детские», тушённые в овощном соусе	90	12,51	17,51	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
318	Овощи, тушённые в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0	0	251,5	0	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,59	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0,002	0	0,66
Итого за завтрак																			
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10,1	0	22,6	0,6
7*311	Салат «Витаминный» (фенуга, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной «Летний»	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88
456,98	Картофель, тушёный с мясными выделениями / жаркое по домашнему	230	11,74	13,6	51,79	504,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
19,01	Клюква из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)																			
90	Хлеб ржано-пшеничный	70	19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8
Итого за обед (заменил)																			
Итого за 2 приёма пищи (заменил)																			
Итого за 3 приёма пищи																			
Итого за 2 приёма пищи (заменил)																			

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

пятница

Неделя: 2

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Завтрак молочный</b>																										
24,02	Фрукт порционно / апельсин	100-120	0,90	0,2	8,1	40	0,04	0,03	6	0,05	0	34	23	0,02	0,05	18,1	0	13	0,5							
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19							
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66							
	<b>Итого за завтрак</b>		17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02							
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																										
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52							
140,1	Суп картофельный с овощами на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66							
67,89	Котлета куриная, запечённая с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,4	36,26	0,89							
1,39	Капуста тушёная белокочанная / цветная капуста отварная	150	4,14	6,22	12,10	100,9	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0	0	0	0	39,08	1,45							
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,2							
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0	17,1	0	32,9	1,33							
	<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1							
	<b>Итого за 2 приема пищи</b>		45,8	39,2	179	1235,4	0,6	0,9	120	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1							

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

понедельник

Неделя: 1

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энер- гетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe					
																				4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
<b>Завтрак</b>																								
10,01	Фрукты порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	00	0	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12					
11,20	Кана молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53					
693,08	Каша с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,19	21,3	0,4					
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0,0	0,88					
Итого за завтрак																								
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																								
10,40	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38	0,1					
1,50	Салат из свёклы с сыром, заправленный растительным маслом	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,2	0,1	0	109,7	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38					
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами ржаными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51					
331,40	Крокеты «Детские», запечённые под соусом сметанно-томатным	100	16,62	23,5	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,5	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62					
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,056	0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103					
119,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5,08	Хлеб ржано-пшени- чный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
Итого за обед (полноценный рацион пи- тания)																			
			36,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	58,13	0,06	0,12	229,21	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25
Итого за обед (замена)																			
			36,96	39,75	152,8	1097,19	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,97	1,14	131,04	5,53
Итого за 2 приёма пищи																			
			58,69	56,06	253,69	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,8	6,18
Итого за 2 приёма пищи (замена)																			
			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164	7,5

ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

1

Неделя:

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
																					4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
3,03	Гастрономия / сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,14	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2			
71,15	Каша молочная гроздевая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,8	327,01	0,36	0,32	2,16	0,072	0,2	237,62	163,16	0,1	0,018	109	0,25	11,15	0,87			
693,08	Каша с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88			
Итого за завтрак																						
			26,49	27,47	102,74	728,86	0,5	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35			
Обед (полноценный рацион питания)																						
3,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	0,03	1,71	0,028	0	42,75	22,7	0,005	0,028	15,33	0,8	15	0,46			
0,09	Салат овощной «Бассолика», за- правленный расти- тельным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5	0,13			

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
134,26	Пицц из свежей кагу- сты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	0,05	15,7	0	0	49,2	49	0	0	38,3	0	22,1	0,80
259,44	Тестели из рыбы тушёные в соусе овощном	100	12,35	7,9	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	49,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,1	1,94
320,09	Картофельное пюре с маслом сливоч- ным	180	3,90	11,1	26,42	164,11	0,19	0,15	3	0,072	0,06	52,56	116,16	0	0	69,6	0,025	39,5	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизирован- ный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшени- чный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
	Итого за обед (полноценный рацион пи- тания)		25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	636,21	0,9	0,03	183,19	0,91	177,6	7,05
	Итого за обед (замена)		26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,8	0,2	0,06	424,44	692,67	0,9	0,03	170,01	0,12	198,1	6,72
	Итого за 2 приёма пищи		51,64	57,21	225,52	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,4
	Итого за 2 приёма пищи (замена)		53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
размеров меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
показан общеразработанные организации

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 12-18 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
			0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12	
150	Фрукты порционно / яблоко		0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12	
230	Закусочная творож- ная с соусом мол- очным (сладким)		25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204	0	0	0	0	0,01	39,4	1,35	

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
	Итого за завтрак		32,33	37,1	145,28	786,38	0,26	0,38	15,5	0,09	0,2	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22
	Обед (полноценный рацион питания)																		
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,4	14,88	0,016	0,51	02,28	0,0023	16,36	0,48
7,05	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13	85	0,083	0,05	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0,0016	12,7	0,91
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	9,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
991,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	235,9	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		34,57	40,26	140,9	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0	152	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,1	5,78
	Итого за обед (замена)		37,15	41,28	151	1107,2	0,56	0,4	68,91	0,75	0	180,2	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,44	6,21
	Итого за 2 приёма пищи		66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,2	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9
	Итого за 2 приёма пищи (замена)		69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4

Примечание: \* замена на зимний период отварное мясо и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет  
 Неделя: 1  
 четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)													
		Лицевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
		Б	Ж	У	8	9	10	11	12	13	14														
?	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2																			
1,20	Салат «Цезарюшка» на моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,01	0	99,4	16,36	38,5	0,006	162	0,035	35,5	0,73	
1,02,2	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,033	0,03	3,8	0,04	0	25	17	10,15	0,033	144,06	0,001	11	1,25	
1,1	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,8	
1,07	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0	0	4,80	0	0	14	28,7	0	0	202	0	10,00	0,24	
1,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88	
1,0	Суп из картофеля		25,51	26,89	103,5	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65	
1,0	Суп из картофеля		19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0	0	88,4	195,9	11	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2	
Под (полноценный рацион питания)																				
1,3,6	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	0,05	15,5	0,013	0	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86	
1,4,8	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250/50	7,25	7,0	42	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,4	
1,09	Выпечка «Детские» тушковые под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0	20,69	86,06	0	0,066	28,30	0,144	54,97	1,8	
1,03	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50	1,17	
1,10	Компот из смеси сушофруктов с-аппарированной	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66	
1,0	Кондитерское изделие / печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,2	17,4	0	0	0,2	0	3	0,2	
1,03	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33	
1,0	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44	
1,0	Хлеб ржано-пшеничный район		52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86	
1,0	Хлеб ржано-пшеничный		77,93	62,15	297,81	2075,1	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,4	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51	
1,0	Хлеб ржано-пшеничный (замена)		71,9	50	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12	1	649	0,6	240,6	10	



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
Примерное меню и пищевая ценность приготов-  
ленных блюд

Радион: общедобровольные организации

пятница  
Сезон: осенне-весенний  
12-18 лет

№ п/п	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1							Возраст:							Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)							Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А		D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																								
38,01	Фрукт порционно / яблоко	150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12					
340,34	Смлет запеченный с картофелем отвар- ным	200	14,2	47,97	21,08	466,5	0,17	0,48	6,25	0,25	2,4	99,41	249,1	0,08	0,04	703,46	0,28	34,13	3,1					
66374	Молоко /кисломо- лозный напиток	300	8,7	7,5	12	150	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360	270	0	0	0	0,006	42	0,3					
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88					
	Боро в завтрак		29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,4	485,41	562,6	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,4					
Обед (полноценный рацион питания)																								
4,30	Салат «Солнышко»	100	0,98	0,2	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38	36	0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98					
93,3	Салат из свеклы с растительным мас- лом	100	1,43	2,6	8,55	62,38	0,016	0,033	9,5	0,016	0	36,38	41,1	0	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33					
97,33	Пельмени с бульо- ном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93					
89,07	Рыбу из тигра по- домашнему с ово- щами	250	15,73	14,66	28,92	236	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,2	0,033	61,6	2,93					
107	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24					
108	Хлеб ржанно-пшени- чный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33					
101	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44					
	Боро в обед (полноценный рацион)		38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85					
	Боро в обед (завтрак период)		39,2	32,5	144,4	959	1,1	1	43,9	0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2					

Итого за 2 приема пищи	68,09	86,62	226,4	1771,64	1,5	2,06	63,47	0,38	2,51	685,3	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25
Итого за 2 приема пищи (замена)	68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	073,09	0,45	229,58	11,6

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

район: общерайонные организации

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
10,30	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,033	0,03	3,8	0	0	25	17	0,10	0,03	144,06	0	11	1,25		
2,30	Запеканка творожная «Сюрия» с соусом молочным сладким	230	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0	229,2	369,2	0	0	0	0	43,7	1,72		
103,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,85	0,09	14	0,12		
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	52,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88		
Итого за завтрак		39,81	38,97	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,6	508,7	1,03	0,29	341,11	0,11	68,7	3,97		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
36,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48		
47,03	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85	0,083	0,05	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0,002	12,7	0,91		
236,00	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16		

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
235,00	Печень по строго-новски	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
367,78	Шницель «Готтон», запечённый с овощами	100	20,04	10,74	4,4	235,48	0,036	0,024	0	0,048	0,048	17,92	194,9	0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86
339,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,2	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,1
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,08	0,2	202	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржанопшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	52,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,4	1,34	40,08	833,61	6,93	111,16	10,47
	Итого за обед (замена)		38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1	636,6	0,3	116,8	6
	Итого за 2 приёма пищи		74,48	67,58	274,4	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	353,43	1110,1	2,37	40,36	1174,72	7,04	179,86	14,44
	Итого за 2 приёма пищи (замена)		78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	354,33	1051,78	2,14	1,26	977,69	0,41	185,54	10,01

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

рацион: общесоборательные организации вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
03	Гастрономия / сыр порфионно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,14	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2							
04	Кана молочная пылённая с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,3	284,75	0,24	0,2	1,46	0,02	0,13	170	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,5	1,24							
08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,2	124,5	0,03	0,003	149,63	0,19	21,3	0,4							
09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88							
10	Итого за завтрак		24,28	23,04	111,24	686,6	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,2	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,8	2,72							

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2 (полноценный рацион питания)		100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,08	0,16	1,83	0,08	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5	0,13
16	Салат овощной «Василька», заправленный растительным маслом	250/50	7,25	7	42	256,62	0,02	0,02	9,2	0,04	0	36,74	24,2	0,07	0,6	30,95	0,2	12,4	0,4
17	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0	0	0	0,68	0,011	4,88	5,83	0,2	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
18	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметанным соусом	180	3,90	11,1	26,42	164,11	0,19	0,15	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0	0	69,6	0,03	39,5	1,42
19	Картофельное пюре с маслом сливочным	30	1,4	1,81	11	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
20	Компот из смеси сушеных фруктов ананасовый	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
21	Хлеб ржаной пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
22	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	52,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
23	Хлеб (полноценный рацион)		34,4	35,1	185,8	1135,3	0,5	0,4	15,3	1	0,1	274,3	391,8	1	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6
24	Хлеб (полноценный рацион)		58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3

УВАЖАЕМЫЕ! \* замена на зимний период  
 риса маюно и пшеница ценность приготавливаемых блюд  
 в Общеобразовательные организации среда

Цельтег- 2

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3,01	Гастрономия / сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1	
7,06,04	Мучное куликарное изделие/ булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,1	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,6	
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51	
66373,00	Молоко / кисло-молочный напиток	300	8,7	7,5	12	150	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360	270	0	0	0	0	42	0,3	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88	
	Итого за завтрак		32,69	31,46	118,87	880,92	0,4	0,95	1,52	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39	
Обед (полноценный рацион питания)																				
50	Салат из свежих с сыром, заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,7	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,25	1,38	
34,36	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	0,05	15,7	0	0	49,2	42	0	0	38,3	0	22,1	0,8	
89,39	Грица порционная, запеченная с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0	0	20,78	139,5	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,4	
10,03	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,2	0,06	0,02	78,6	0,1	50	1,17	
75,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
1,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33	
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44	
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150	7,4	
	Итого за 2 приема пищи		78,3	61,9	245,7	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 завтрак меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 меню общеобразовательные организации  
 Четверг  
 Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

№ п/п	3	4	5	6	7	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
						Пищевые вещества (г)			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
						Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
0,01	Прием пищи, наименьшие блюда	Масса порции																			
0,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	0	5	0,12	
79,36	Трафлет «Детские», тушёные в овощном соусе	100	13,9	19,23	6,72	255	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	0,05	26,25	2,07	
18,00	Овощи, тушёные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0	0	251,5	0	0	20,96	0,58	
17,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	0	10	0,24	
1,10	Хлеб пшеничный того же завтрак	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0	0,88	
			22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	0,1	62,2	3,9	
	вод (полноценный рацион питания)																				
0,01	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0	93,8	35,2	0	0,03	16,83	0,03	0	38	0,10	
0,03	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13	85	0,083	0,05	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0	0	12,7	0,9	
0,1	Суп овощной «Детский» на бульоне	250	6,22	9,6	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	0,025	23,38	0,11	
0,09	Картофель, тушёный с мясными изделиями / жаркое по домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,9	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	0,0032	50,72	1,94	
0,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4	3,3	0	0	0,45	0	0	1,7	0,15	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	0,03	32,9	1,33	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0	0,44	

№	Время приема пищи	Сезон: осенне-весенний Возраст: 12-18 лет																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Питание за обед (повседневный рацион)	26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1		
2	Питание за обед (зимний период)	28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9		
3	Питание за 2 приема пищи	49,3	52,7	206	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9	8		
4	Питание за 2 приема пищи (замена)	51,5	51,7	215,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	183,6	8,8		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

энергетическую ценность и пищевую ценность приготовляемых блюд  
на основании данных о питании в организации

Неделя: 2

№	Применение блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9															10
1	Фрукт порционно / апельсин	120-150	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	6	0,05	0	34	23	0	0,05	18,1	0	13	0,3				
2	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,1	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25				
3	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87				
4	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88				
5	Питание за завтрак		22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30				
6	Витаминизированный рацион питания	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86				
7	Суп картофельный с овощами на бульоне	250	6,3	5,2	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,05	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13				
8	Котлета куриная, запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98				
9	Капуста тушеная / белокочанная	180	4,96	7,46	14,50	121	0,09	0,10	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0	0	0	0	46,89	1,74				

