

Проект типового 10-ти дневного основного (организованного питания) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,69	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	70,68	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,44	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
Итого за Завтрак		660	18,70	23,88	83,59	624,08	0,34	198,45	1282,38	6,85	336,99	384,66	106,82	5,65
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,19	0,04	6,1	163,6	2,29	16,61	27,6	12,63	0,52
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80	0,04	15,72	165	1,91	37,92	43,03	19,33	0,93
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,88	0,06	2,24	20,7	2,42	35,27	162,68	21,3	2,21
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		845	27,26	32,85	105,47	826,57	0,47	34,42	354,84	7,82	155,46	486,88	193,48	12,26
Полдник														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75	9,22	7,29	27,72	213,37	0,07	0,16	28,9	1,9	62,13	106,11	13,2	0,71
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
Итого за Полдник		255	10,67	8,54	40,10	280,28	0,08	0,56	33,9	1,9	127,08	159,35	24,6	1,61
Итого за день			56,63	65,27	229,16	1730,93	0,89	233,43	1671,12	16,57	619,53	1030,89	324,90	19,52

Возрастная группа 12-18лет
Сезон зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		535	22,03	17,78	73,56	515,28	0,27	39,09	170,72	1,16	431,80	482,99	88,31	4,41
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,22	0,04	3	1200	1,56	19,88	33,81	23,02	0,45
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	1,74	4,95	11,7	98,9	0,05	16,02	165	1,9	30,56	44,71	17,49	0,59
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	19,46	23,32	90,04	649,02	0,44	79,72	2484,00	10,13	174,89	432,80	153,93	7,60
Полдник														
	Кекс творожный с вишней	80	7,24	13,53	30,96	274,57	0,06	1,6	27	3,49	48,5	82,26	12,32	0,68
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
Итого за Полдник		260	10,15	15,79	49,56	381,57	0,08	2,32	36,00	3,49	161,27	163,26	24,92	0,80
Итого за день			51,64	56,89	213,16	1545,87	0,79	121,13	2690,72	14,78	767,96	1079,05	267,16	12,81

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	9,43	10,64	8,53	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17
202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		600	20,60	24,52	92,46	698,36	0,26	12,11	57,50	3,40	133,43	290,31	57,18	6,72
Обед														
43/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57	0,02	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	76,43	0,06	16,42	165	1,44	24,4	41,06	16,59	0,62
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		875	22,48	18,54	90,58	657,74	0,54	84,13	325,40	5,27	190,02	547,00	147,55	8,43
Полдник														
	Зефир, 20гр	20	0,16	0,02	15,96	64,66					5	2,4	1,2	0,28
	Йогурт питьевой, 180	180	7,38	2,7	10,62	96,30		1,08	18		223,2	171	27	0,18
Итого за Полдник		200	7,54	2,72	26,58	160,96		1,08	18		228,2	173,4	28,2	0,46
Итого за день			50,62	45,78	209,62	1517,06	0,80	97,32	400,90	8,67	551,65	1010,71	232,93	15,61

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40	190	19,89	12,14	35,64	331,38	0,08	5,57	70	2,31	220,35	291,94	39,01	0,94
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		550	30,70	17,16	105,32	703,00	0,53	44,29	84,00	3,59	401,11	459,65	79,58	2,24
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	3,06	3,68	45,18	0,01	4,85	1,05	1,38	22,33	22,79	11,2	0,66
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	170,88	0,19	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	9,43	10,64	8,53	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17
202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11
8,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		870	25,77	23,60	123,66	899,06	0,49	26,54	196,49	7,23	147,76	405,21	109,82	10,54
Полдник														
	Булочка сдобная с вишней	75	4,71	8,2	33,57	226,92	0,07	2,58	10,5	3,08	25,29	52,54	11,98	0,69
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
Итого за Полдник		255	6,16	9,45	45,95	293,83	0,08	2,98	15,50	3,08	90,24	105,78	23,38	1,59
Итого за день			62,63	50,21	274,93	1895,89	1,10	73,81	295,99	13,90	639,11	970,64	212,78	14,37

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45
128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		605	22,55	15,05	69,77	543,55	0,41	44,88	93,10	2,06	281,54	542,10	113,79	6,34
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	4,61	3,31	63,45	0,03	2,45	973,8	1,54	73,62	65	20,98	0,4
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	98,77	0,07	30,47	205	2,37	44,76	49,53	21,49	0,81
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	19,11	15,56	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		845	28,00	27,24	102,32	895,16	0,41	51,46	1996,60	6,65	197,09	519,38	144,31	7,94
Полдник														
	Булочка сдобная с творогом	75	7,64	9,69	32,28	246,89	0,08	0,12	19	3,06	46,88	84,84	11,47	0,68
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
Итого за Полдник		255	11,23	12,54	46,99	346,95	0,10	0,66	28,12	3,07	160,00	192,04	41,07	1,68
Итого за день			61,78	54,83	219,08	1785,66	0,92	97,00	2117,82	11,78	638,63	1253,52	299,17	15,96

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	19,11	19,56	40,69	415,24	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
4,02	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		560	23,4	20,4	84,3	626,9	0,3	183,8	927,2	2,8	91,9	360,8	85,5	3,6
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,14	5,27	52,94	0,03	5,27	220,86	1,4	13,08	26,67	11,92	0,4
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	76,43	0,06	16,42	165	1,44	24,4	41,06	16,59	0,62
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	14,77	12,3	3,14	181,76	0,05	2,12		2,35	13,53	143,81	18,88	2,12
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		845	26,21	26,93	95,59	701,31	0,48	37,41	392,66	6,28	102,45	455,21	185,45	11,45
Полдник														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75	9,22	7,29	27,72	213,37	0,07	0,16	28,9	1,9	62,13	106,11	13,2	0,71
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
Итого за Полдник		255	10,67	8,54	40,10	280,28	0,08	0,56	33,90	1,90	127,08	159,35	24,60	1,61
Итого за день			60,31	55,83	219,94	1608,49	0,86	221,81	1353,74	11,00	321,38	975,39	295,59	16,67

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,0	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		535	20,19	17,67	72,47	536,98	0,19	39,09	170,72	0,70	420,60	434,15	82,91	3,12
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57	0,02	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35
98//М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом	200	1,74	4,95	11,70	172,68	0,05	16,5	190,6	1,92	31,76	46,74	18,34	0,62
294/М/ССЖ	Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30	120	9,56	9,86	12,14	190,49	0,1	15,20	7	4,98	59,54	204,28	49,7	1,55
202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,38	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		870	23,45	23,34	124,66	866,18	0,41	63,91	303,28	9,97	186,03	420,27	123,66	8,60
Полдник														
	Кекс творожный с вишней	80	7,24	13,53	30,96	274,57	0,06	1,6	27	3,49	48,5	82,26	12,32	0,68
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
Итого за Полдник		260	10,15	15,79	49,56	381,57	0,08	2,32	36,00	3,49	161,27	163,26	24,92	0,80
Итого за день			53,79	56,80	246,69	1784,73	0,68	105,32	510,00	14,16	767,90	1017,68	231,49	12,52

Возрастная группа 12-18лет
Сезон зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	9,89	10,64	8,53	252,37	0,10	7	300	3,61	32,71	160,23	31,73	2,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		600	19,73	26,06	77,55	677,53	0,43	45,35	345,00	4,33	157,14	415,18	163,95	7,50
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,43	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	98,77	0,07	30,47	205	2,37	44,76	49,53	21,49	0,81
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		875	25,09	23,78	92,77	724,36	0,54	80,00	284,30	6,64	293,54	616,25	158,26	8,33
Полдник														
	Зефир, 20гр	20	0,16	0,02	15,96	64,66					5	2,4	1,2	0,28
	Йогурт питьевой, 180	180	7,38	2,7	10,62	102,6		1,08	18		223,2	171	27	0,18
Итого за Полдник		200	7,54	2,72	26,58	167,8		1,08	18		228,2	173,4	28,2	0,46
Итого за день			52,36	52,56	196,90	1569,69	0,97	126,43	647,30	10,97	678,88	1204,83	350,41	16,29

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50	200	20,95	18,33	42,87	420,25	0,10	0,62	83	2,08	204,0	284,30	31,78	0,96
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		560	31,36	23,55	114,85	800,87	0,52	11,34	102,00	3,36	365,76	446,01	70,35	4,36
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,08	4,46	50,60	0,04	16,1	169	1,43	25,08	27,99	12,4	0,43
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	170,88	0,19	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	9,89	10,64	8,53	200,36	0,07	1		2,12	16,93	136,03	19,41	2,07
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	23,19	24,54	92,99	785,84	0,55	79,07	1058,20	8,72	153,57	424,27	137,83	10,29
Полдник														
	Булочка сдобная с вишней	75	4,71	8,2	33,57	226,92	0,07	2,58	10,5	3,08	25,29	52,54	11,98	0,69
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
Итого за Полдник		255	6,16	9,45	45,95	293,83	0,08	2,98	15,50	3,08	90,24	105,78	23,38	1,59
Итого за день			60,71	57,54	253,79	1880,54	1,15	93,39	1175,70	15,16	609,57	976,06	231,56	16,24

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90	12,09	2,56	3,38	113,68	0,15	0,57	11,3	0,1	39,13	278,15	42,12	0,99
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,07	8,32	32,19	185,98	0,16	28,24	22,3	0,19	52,63	106,75	38,00	2,10
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	23,07	15,41	72,55	524,49	0,41	69,43	68,10	0,58	292,11	533,46	108,59	4,67
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,22	0,04	3	1200	1,56	19,88	33,81	23,02	0,45
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	90,4	0,04	15,72	165	1,91	37,92	43,03	19,33	0,93
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом томатный, 90/30	120	17,56	9,45	5,08	226,10	0,14	8,49	350,8	2,31	37,24	228,17	36,67	2,14
202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		875	31,09	23,07	117,38	825,16	0,43	37,57	1721,34	7,46	161,70	455,82	124,84	9,60
Полдник														
	Булочка сдобная с творогом	75	7,64	9,69	32,28	246,89	0,08	0,12	19	3,06	46,88	84,84	11,47	0,68
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
Итого за Полдник		255	11,23	12,54	46,99	346,95	0,10	0,66	28,12	3,07	160,00	192,04	41,07	1,68
Итого за день			65,39	51,02	236,92	1696,60	0,94	107,66	1817,56	11,11	613,81	1181,32	274,50	15,95
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.														
Среднее значение завтраков			23,24	20,14	84,64	625,10	0,37	68,79	330,07	2,89	291,23	434,93	95,70	4,86
Среднее значение обедов			25,20	24,72	103,55	783,04	0,48	57,42	911,71	7,62	176,25	476,31	147,91	9,50
Среднее значение полдни			9,15	9,81	41,84	293,40	0,07	1,52	26,30	2,31	153,36	158,77	28,43	1,23
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы (завтрак)			30%	25%	25%	27%	31%	115%	47%	29%	26%	40%	38%	41%
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы (обед)			33%	31%	31%	33%	40%	96%	130%	76%	16%	43%	59%	79%

Выполнение СанПиН, % от суточной нормы (полдник)		12%	12%	12%	12%	6%	3%	4%	23%	14%	14%	11%	10%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12