

«Утверждено»

И.о. директора  
Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Созонова Ю.Г.»

 Т.А. Дроздецкая

« 09 » 01 2023г.

#### ПРИМЕРНОЕ

меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 12 лет и старше  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средней общеобразовательной школы № 1 имени Созонова Ю.Г.»

2023г

г. Ханты-Мансийск

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Школьных завтраков и обедов с учетом, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 1 имени Созонова Ю.Г.» города Ханты-Мансийска, на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20.

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях;
2. Рекомендуемая масса порций блюд;
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждениях;
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

Список используемой литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.



Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 12-18 лет в соответствии с критериями СанПиН 2.3/2.4 3590/20

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	43,04	18,33	75,11	643,61
вторник 1	25,53	20,96	103,79	710,31
среда 1	31,50	27,82	71,84	671,39
четверг 1	25,88	21,32	93,30	680,98
пятница 1	21,59	22,64	104,15	708,02
понедельник 2	46,82	23,91	91,63	773,59
вторник 2	21,99	25,39	79,92	644,12
среда 2	31,85	19,05	95,70	691,53
четверг 2	35,58	18,99	86,02	657,02
пятница 2	24,67	25,63	103,30	745,68
Среднее	30,85	22,40	90,48	692,63

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
48%	20%	20%	24%	24%
28%	23%	27%	26%	26%
35%	30%	19%	25%	25%
29%	23%	24%	25%	25%
24%	25%	27%	26%	26%
52%	26%	24%	28%	28%
24%	28%	21%	24%	24%
35%	21%	25%	25%	25%
40%	21%	22%	24%	24%
27%	28%	27%	27%	27%
34%	24%	24%	25%	25%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
23%	28%	49%
15%	27%	57%
18%	36%	45%
17%	24%	56%
13%	29%	58%
23%	27%	50%
14%	35%	49%
17%	27%	54%
21%	26%	53%
14%	27%	59%
17%	29%	53%

Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	35,72	42,58	111,55	978,51
вторник 1	41,6	38,65	125,16	1 026,14
среда 1	40,35	41,12	115,58	995,69
четверг 1	35,48	36,45	111,97	931,91
пятница 1	62,33	33,05	125,82	1 055,52
понедельник 2	34,2	41,85	121	1 002,71
вторник 2	42,67	36,23	120,62	987,69
среда 2	44,24	37,93	121,77	1 015,1
четверг 2	38,96	33,04	104,69	883,99
пятница 2	35,06	32,01	98,74	827,46
Среднее	41,06	37,29	115,69	970,47

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
40%	46%	29%	36%	36%
46%	42%	33%	38%	38%
45%	45%	30%	37%	37%
39%	40%	29%	34%	34%
69%	36%	33%	39%	39%
38%	45%	32%	37%	37%
47%	39%	31%	36%	36%
49%	41%	32%	37%	37%
43%	36%	27%	32%	32%
39%	35%	26%	30%	30%
46%	41%	30%	36%	36%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	39%	46%
16%	34%	49%
16%	37%	46%
15%	35%	48%
24%	28%	48%
14%	38%	48%
17%	33%	49%
17%	34%	48%
18%	34%	47%
17%	35%	48%
17%	35%	48%

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню Диетического (безалкогольная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 12-18 лет в соответствии с критериями практической диетологии для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним

Остаточная потребность для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь) для возрастной категории 7-11 лет в осенне-зимне-весенний период	Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ЗАВТРАКОВ (оптимальное содержание 20-25% от суточного рациона)				Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Энергетическая ценность, %
	109	121	393	3079	15	35	50	100
1 День	43,04	39%	18,33	15%	75,11	19%	643,61	21%
2 День	25,53	23%	20,96	17%	103,79	26%	710,31	23%
3 День	31,50	29%	27,82	23%	71,84	18%	671,39	22%
4 День	25,89	24%	21,32	18%	93,30	24%	680,98	22%
5 День	21,59	20%	22,64	19%	104,15	27%	708,02	23%
6 День	46,82	43%	23,91	20%	91,63	23%	773,59	25%
7 День	21,99	20%	25,39	21%	79,92	20%	644,12	21%
8 День	31,85	29%	19,05	16%	95,70	24%	691,53	22%
9 День	35,58	33%	18,99	16%	86,02	22%	657,02	21%
10 День	24,67	23%	25,63	21%	103,30	26%	745,68	24%
среднее	30,85	28%	22,40	19%	90,48	23%	692,63	22%
Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ОБЕДОВ (оптимальное содержание 30-35% от суточного рациона)								
1 День	35,72	33%	42,58	35%	111,55	28%	978,5	32%
2 День	41,60	38%	38,65	32%	125,16	32%	1026,1	33%
3 День	40,35	37%	41,12	34%	115,58	29%	995,7	32%
4 День	35,48	33%	36,45	30%	111,97	28%	931,9	30%
5 День	62,33	57%	33,05	27%	125,62	32%	1055,5	34%
6 День	34,20	31%	41,85	35%	121,00	31%	1002,7	33%
7 День	42,67	39%	38,23	30%	120,62	31%	987,7	32%
8 День	44,74	41%	37,93	31%	121,77	31%	1015,1	33%
9 День	38,96	36%	33,04	27%	104,69	27%	884,0	29%
10 День	35,06	32%	32,01	26%	98,74	25%	827,5	27%
среднее	41,06	38%	37,29	31%	115,69	29%	970,5	32%
					15	35	50	100
					15%	39%	46%	99%
					16%	34%	49%	99%
					16%	37%	46%	100%
					15%	35%	48%	98%
					24%	28%	48%	99%
					14%	38%	48%	99%
					17%	33%	49%	99%
					17%	34%	48%	99%
					18%	34%	47%	99%
					17%	35%	48%	99%
					17%	35%	48%	99%

## Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (безмолочная диета) для общеобразовательных учреждений г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатный, 100/40	140	34,62	16,82	2,43	299,72	0,2	26,12	312,69	7,98	58,81	282,36	155,95	7,49		
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
338/М	Хлеб пшеничный Киви	40 150	3,16 1,2	0,4 0,6	19,32 12,1	94 70,0	0,06 0,03			0,52 0,2	9,2 16	34,8 16,0	13,2 14,7	0,8 3,3		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		710	43,64	18,33	72,51	643,11	0,36	39,02	318,19	9,39	110,30	453,79	213,22	14,39		
<b>Обед</b>																
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	4,32	6,35	7,67	105,73	0,07	9,5	278,55	1,88	32,53	80,17	31,2	0,98		
96/М/БМД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с бараниной, 250/20	270	7,44	10,97	17,28	198,33	0,15	17,1	243	3,14	25,74	125,65	34,7	2		
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	13,36	11,77	12,97	211,97	0,13	1,1		1,63	17,28	149,38	26,42	2,08		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17		
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>																
		930	35,72	42,58	111,55	978,51	0,82	87,94	1005,91	14,19	173,71	593,28	189,56	9,98		
<b>Итого за День</b>																
		1640	78,76	60,91	186,66	1622,12	1,2	131,96	1326,6	23,68	292,01	1047,57	401,58	24,37		

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	100	13,53	13,62	6,64	203,94	0,11	2,8	120	1,94	14,25	149,98	24,7	1,89	
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18	
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>		670	25,73	20,71	95,84	677,81	0,35	60,90	155,50	4,85	80,71	273,89	67,89	4,96	
<b>Обед</b>															
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03	
104/М/БМД	Сул картофельный с мясными фрикадельками (свинина, баранина), 250/20	270	6,27	6,23	17,23	151,31	0,23	21,28	208,23	1,15	21,94	112,17	32,88	1,46	
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	100	22,9	10,3	10,51	227,23	0,19	6,67	13,33	4,56	74,19	362,02	83,07	1,64	
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,09	12,55	39,24	286,88	0,07	4,8	480	5,64	21,38	104,52	37,56	0,92	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		930	41,60	38,65	125,16	1026,14	0,7	83,58	863,79	16,82	203,71	733,83	217,89	10,4	
<b>Итого за день</b>		1 600	67,13	59,61	228,95	1736,45	1,02	113,98	1012,29	22,07	277,92	1014,72	292,78	18,71	



Возрастная группа 12 - 18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82	
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,49	7,72	32,83	215,27	0,06	4	445	0,4	20,22	89,9	31,35	0,79	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>		630	20,59	18,79	85,23	598,19	0,30	47,08	827,41	4,24	206,04	398,37	134,15	6,99	
<b>Обед</b>															
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58	
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,3	218,3	2,53	37,65	151,9	42,29	2,56	
294/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 100/40	140	15,85	13,63	15	242,8	0,11	8,39	406,6	4,17	32,8	160,75	34,78	1,47	
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7	
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>		975	40,35	41,12	115,58	995,69	1,13	122,78	668,35	12,6	145,99	558,31	174,72	9,15	
<b>Итого за день</b>		1 605	71,85	68,94	187,42	1667,08	2,54	250,49	1085,73	16,21	361,58	966,91	289,09	14,74	

Возрастная группа 12 - 18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
294/М/БМД	Биточки из птицы с соусом томатным, 100/40	140	18,14	14,6	17,70	280,57	0,11	8,8	406,03	6,32	36,36	189,68	37,5	1,70		
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2		
<b>Итого за Завтрак</b>		710	26,08	21,12	86,70	657,15	0,42	58,85	417,11	7,84	89,34	353,47	107,31	7,30		
<b>Обед</b>																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78		
82/М/БМД	Борщ с капустой и картофелем с бараниной, 250/20	270	6,92	9,52	13,09	166,30	0,09	20,15	242	2,56	48,09	107,85	32,50	1,87		
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	100	13,53	13,62	6,64	203,94	0,11	2,8	120	1,94	14,25	149,98	24,7	1,89		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		930	35,48	36,45	111,97	931,91	0,67	199,95	561,5	9,9	131,57	579,46	234,43	11,78		
<b>Итого за День</b>		1 640	61,36	57,77	205,27	1612,89	1,11	263,8	981,11	17,84	228,91	938,43	346,74	20,18		

Возрастная группа 12 - 18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	4,66	2,43	98,77	0,1	3,1	387	2,08	38,9	186,64	48,13	0,83				
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,09	12,55	39,24	286,88	0,07	4,8	480	5,64	21,38	104,52	37,56	0,92				
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99				
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92				
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		630	21,68	23,17	102,01	706,76	0,31	38,00	892,59	10,50	127,26	380,71	156,99	4,26				
<b>Обед</b>																		
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73				
116/М/БМД	Суп рисовый с томатом с курицей, 250/25	250	13,08	12,34	17,05	232,28	0,6	5,57	23,9	1,46	17,24	137,11	26,66	1,25				
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом брусничным, 100/30	130	33,47	6,82	4,77	215,69	0,1	6,87	14,85	2,82	19,19	245,74	123,22	2,09				
202/М/БМД	Макаронны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18				
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>																		
		965	62,33	33,05	125,82	1055,52	0,98	18,59	962,28	8,54	114,33	615,39	290,94	14,91				
<b>Итого за День</b>																		
		1 595	83,92	55,69	229,97	1763,54	1,29	36,82	1833,17	18,57	240,74	995,2	444,93	19,05				

Возрастная группа 12 - 18 лет  
 Осенне-зимне-весенний  
 Сезон

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции /г/	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 100/40	140	34,62	16,82	2,43	299,72	0,2	26,12	312,69	7,98	58,81	282,36	155,55	7,49		
202/М/БМД	Макаронны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18		
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		660	46,82	23,91	91,63	773,59	0,39	84,22	348,19	10,89	125,27	406,27	199,14	10,56		
<b>Обед</b>																
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61		
99/М/БМД	Суп из овощей с бараниной, 250/20	270	6,78	8,60	10,9	148,58	0,12	23,8	242,1	2,08	28,24	104,49	28,65	1,44		
279/М/БМД	Тефтели из баранины со свиной	100	15,39	14,29	9,12	228,6	0,31	3,2	0,58	0,92	19,87	184,35	27,67	1,84		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,09	12,55	39,24	286,88	0,07	4,8	480	5,64	21,38	104,52	37,55	0,92		
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		930	34,20	41,85	121,00	1002,71	0,71	40,47	1171,88	12,89	133,38	560,07	162,19	7,87		
<b>Итого за день</b>		1590	81,02	65,76	212,63	1776,3	1,1	124,69	1520,07	23,78	258,65	966,34	361,33	18,43		

Возрастная группа 12 - 18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции /г/	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
268/МБМД	Котлеты из баранины	100	13,36	11,77	12,97	211,97	0,13	1,1		1,63	17,28	149,38	26,42	2,08		
71/М	Поджаренновка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		700	21,99	25,39	79,92	644,12	0,57	83,34	532,26	8,28	112,39	331,8	111,57	9,47		
<b>Обед</b>																
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78		
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 250/25	275	18,39	20,21	14,39	313,22	0,79	3,16	66,2	3,23	23,5	166,83	21,64	1,55		
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	4,66	2,43	98,77	0,1	3,1	387	2,08	38,9	185,64	48,13	0,83		
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45		
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>																
		935	42,67	36,23	120,62	987,69	1,42	210,02	707,74	11,72	148,95	645,87	186,23	8,7		
<b>Итого за день</b>																
		1 635	64,66	61,62	200,54	1631,81	1,99	293,36	1240	20	261,34	977,67	297,8	18,17		

Возрастная группа 12 - 18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
290/М/ССЖ	Гуляш из индейки	100	18,62	6,57	4,46	157,34	0,06	2,8	7,11	2,39	14,41	170,29	19,12	0,91							
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18							
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94							
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14							
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
		680	31,85	19,20	94,95	668,03	0,47	42,97	43,56	4,81	175,25	475,15	197,68	10,47							
<b>Обед</b>																					
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27							
88/М/БМД	Ци из капусты с картофелем с бараниной, 250/20	270	7,44	10,64	11,61	172,66	0,12	48,1	303,03	3,02	49,62	114,97	34,8	1,66							
251/М/БМД	Поджарка из свинины	100	21,64	15,27	4,44	248,79	0,98	8,23	2,1	1,26	31,61	231,9	31,45	1,32							
202/М/БМД	Макаронны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18							
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
<b>Итого за Обед</b>																					
		930	44,24	37,93	121,77	1015,1	1,4	62,23	310,43	10,14	151,85	549,07	134,53	7,49							
<b>Итого за День</b>																					
		1 610	76,09	56,98	217,47	1706,63	1,87	102,7	351,99	15,35	339,6	1031,72	336,71	18,11							

Возрастная группа 12 - 18 лет  
 Осенне-зимне-весенний

Сезон  
 День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
291/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05				
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15					
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		650	35,58	18,99	86,02	657,02	0,33	47,6	913,94	3,84	91,52	428,84	107,82	4				
<b>Обед</b>																		
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соевыми орехом	100	1,23	3,1	6,19	58,33	0,02	8,15	2,89	1,43	34,29	37,78	18,64	1,09				
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) бараниной, 250/20	270	10,62	9,96	19,36	211,57	0,21	11,8	241,5	2,62	52,32	195,1	46,28	2,53				
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	16,94	6,5	10,99	175,26	0,07	0,6	6,03	2,56	15,25	156,69	20,8	1,08				
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17				
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>																		
		930	38,96	33,04	104,69	883,99	0,76	83,19	734,78	13,38	183,42	611,71	172,37	9,55				
<b>Итого за день</b>																		
		1 580	74,54	52,03	190,71	1541,01	1,09	130,79	1648,72	17,22	274,94	1040,55	280,19	13,55				

Возрастная группа 12 - 18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82					
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7					
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87					
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92					
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
<b>Итого за Завтрак</b>		670	20,60	16,94	88,71	593,08	0,47	55,44	364,17	5,52	140,31	375,06	130,95	7,61					
<b>Обед</b>																			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69					
81/М/ССЖ	Борщ с курицей, 250/25	275	9,22	11,73	10	182,98	0,40	21,17	218,1	2,48	41,80	105,62	28,1	1,51					
266/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	100	13,53	13,62	6,64	203,94	0,11	2,8	120	1,94	14,25	149,98	24,7	1,89					
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9					
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95					
<b>Итого за Обед</b>		935	35,06	32,01	98,74	827,46	0,83	61,32	616,2	8,77	140,41	516,91	132,18	8,65					
<b>Итого за день</b>		1655	59,73	57,64	202,04	1573,14	1,34	123,46	1041,95	18,08	287,61	914,29	260,37	17					