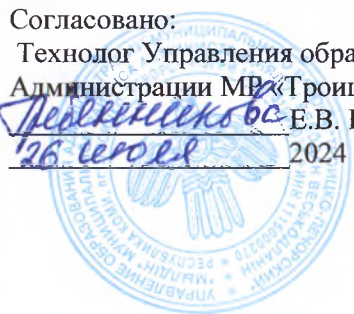


Согласовано:
Технолог Управления образования
Администрации МР «Троицко-Печорский»
Гребенникова Е.В. Гребенникова
26 июля 2024 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с. Усть – Илыч
С.А. Васильева
Приложение № 1 к приказу № 135 от 21.08.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть - Илыч

на 2024-2025 учебный год

возрастная категория с 12 – 18 лет

Пояснительная записка

Режим питания двухразовый – завтрак и обед.

Начало занятий в школе для учащихся с 7-11, 12-18 лет с 9.00

-горячий завтрак с 8.45 до 8.55;

-обед с 11.35 до 12.00;

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов, имеют сертификат, подтверждающий качество и безопасность продукта Организация питания осуществляется согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов ГОУ ВПО «Пермская гос. мед. академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания от 2008 г. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений:

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках.
- Котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают не менее 10 мин с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при температуре 250-280⁰ С.
- Вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергаются вторичной термической обработке (кипячению в бульоне соусе) в течении 5-7 мин и хранят в нем при температуре 75⁰С до раздачи не более 1 часа.
- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, варят яйцо 10 мин после закипания, запеканки и омлеты пропекают в жарочном шкафу при температуре 220-250⁰С 5-8 мин.
- Молоко перед употреблением кипятят не более 2-3 мин, после закипания охлаждают и хранят под закрытой крышкой.
- Творог и сметана используется после термической обработки, сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.
- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.
- Макароны изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1: 6) без последующей промывки.
- Запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280⁰С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.
- В приготовлении пищи используется йодированная соль.
- Яйцо, рыбные блюда по меню проходят 2 раза в неделю.
- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024 г. используется до 1 марта 2025 года.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- Кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание овощей в целях профилактики (персионеа и псевдотуберкулеза).
- Зеленый горошек используется после термической обработки.
- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.
- В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15⁰С (перед реализацией).

День: понедельник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
111	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцом	200	11,7	12,29	45,41	339,41	0,16	0,39	0,02	0,56	164,41	222,64	44,86	3,05
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Мандарин	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0	52,5	22,5	16,5	0,23
	итого:		23,29	26	92,67	702,33	0,32	59,09	0,04	1,02	553,15	485,62	86,41	4,34
	Обед													
233	овощи в нарезке	100	1,36	4,54	16,34	71,75	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
51	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	21,55	71,55	30,89	0,79
227	Макароны отварные	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
200	Биточки мясные в соусе	100/30	12,18	8,44	5,13	140,33	0,14	0,36	0,022	0,87	60,14	269,71	42,44	1,25
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	итого:		35,99	29,42	183,71	1103,52	1,065	10,85	0,352	10,44	211,76	611,14	169,82	6,68
	всего за день:		59,28	55,42	276,38	1805,85	1,385	69,94	0,392	11,46	764,91	1096,76	256,23	11,02

День: вторник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
119	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/20	4,56	9,73	43,99	283,14	0,14	2,1	0,02	2,14	28,98	129,79	36,17	3,56
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	итого:		11,18	19,21	65,33	480,26	0,18	3,1	0,02	2,59	248,57	264,36	58,16	4,81
	Обед													
60	Огурец свежий нарезка	100	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
62	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
181	Жаркое по-домашнему	320	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	итого:		37,81	25,35	134,13	918,3	1,04	55,51	0,5	7,2	208,1	554,08	158,71	7,92
	всего за день:		48,99	44,56	199,46	1398,56	1,22	58,61	0,52	9,79	456,67	818,44	216,87	12,73

День: среда. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
108	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
381	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,3	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	0	119	91	14	0,01
	итого:		14,23	18,28	91,99	593,84	0,34	3,98	0,13	0,51	252,26	277,79	58,15	3,87
	Обед													
246	Помидор свежий порционно	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
211	Плов из отварной курицы	320	37,2	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,00	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	итого:		48,74	49,09	142,2	1231,47	0,88	27,22	0,14	4,64	155,74	486,37	102,05	7,81
	всего за день:		62,97	67,37	234,19	1825,31	1,22	31,2	0,27	5,15	408	764,16	160,2	11,68

День: четверг. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
133	Омлет с зеленым горошком	200	13,62	16,63	6,65	230,7	0,08	2,42	0,21	0,61	110,95	135,21	20,93	1,04
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,22	34	23	13	0,3
	итого:		24,91	30,24	50,76	579,62	0,19	64,12	0,23	1,29	481,19	398,69	58,98	2,4
	Обед													
233	овощи в нарезке	100	1,36	4,54	16,34	71,75	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
210	Гуляш мясной	100/50	39,33	47,45	6,2	343,02	0,08	2,29	0,07	1,25	34,44	213,75	32,23	2,43
225	Рис припущенный	180	2,96	7,26	50,36	286,74	0,04	0,26	0	0,36	4,26	50,78	12,92	0,66
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	итого:		61,23	72,19	199,76	1298,69	0,995	23,63	0,4	8,12	176,68	552,62	169,39	13,12
	всего за день:		86,14	102,43	250,52	1878,31	1,185	87,75	0,63	9,41	657,87	951,31	228,37	15,52

День: пятница. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
106	Каша манная молочная	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	45
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
381	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,3	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	итого:		16,12	19,02	91,67	602,71	0,39	1,41	0,15	1,34	217,77	218,67	39,19	46,16
	Обед													
247	Помидор в собственном соку	100	0,55	0,05	1,2	83	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
219	Греча отварная	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
174	бифштекс, соус томатный	100/30	13,43	6,03	10,08	36,32	0,066	1,63	0	2,98	20,71	124,89	36,21	0,84
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	итого:		38,63	18,08	164,5	867,92	1,226	8,59	0,45	5,9	146,46	608,59	180,13	9,71
	всего за день:		54,75	37,1	256,17	1470,63	1,616	10	0,6	7,24	364,23	827,26	219,32	55,87

День: суббота. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
112	Каша пшенная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
	итого:		28,26	16,76	59,66	440,78	0,17	3,89	0,02	0,63	333,57	281,14	59,18	3,94
	Обед													
246	Огурец свежий нарезка	100	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
37	Борщ со свежей капустой	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
227	Вермишель отварная	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
202	Тефтели из говядины "ёжики" с маслом	100/5	10,44	15,42	10,76	215,75	0,46	0,81	0	0,72	20,91	131,02	21,69	0,97
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	итого:		28,26	29,99	147,41	964,11	1,25	29,38	0,05	7,37	168,86	330,46	115,31	6,68
	всего за день:		56,52	46,75	207,07	1404,89	1,42	33,27	0,07	8	502,43	611,6	174,49	10,62

День: понедельник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
327	Оладьи с повидлом	200/15	9,35	87,63	81,39	440,63	0,2	0,37	0,02	1,51	112,13	158,06	41,38	1,77
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	18	42	60	0,9
	итого:		15,37	92,31	138,84	738,55	0,29	16,37	0,04	2,12	252,07	314,19	108,08	3,18
	Обед													
233	Икра свекольная	100	1,36	4,54	16,34	71,75	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
62	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
227	Макароны отварные	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
205	Колбаса отварная	100/5	7,55	18,29	1,79	204,88	0	0,034	0	0,46	24,23	99,8	12,09	1,23
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	итого:		26,12	37,02	140,06	961,56	0,845	22,074	0,29	7,36	176,07	318,32	115,92	6,05
	всего за день		41,49	129,33	278,9	1700,11	1,135	38,444	0,33	9,48	428,14	632,51	224	9,23

пищи,

День: среда. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
	итого:		15,96	21	64,86	511,8	0,13	1,99	0,03	0,64	444,49	321,83	52,94	1,57
Обед														
246	Помидор свежий порционно	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
37	Борщ со свежей капустой	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
224	Рис отварной	180/5	4,66	6,1	29,54	270,2	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,6	12,13	0,63
215	Суфле из кур	100/5	27,85	32,26	1,89	409,35	0,11	1,94	0,15	2,02	35,33	29,91	7,61	0,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	итого:		47,74	46,76	144,25	1271,55	0,96	30,68	0,5	8,87	191,88	330,49	124,42	5,52
	всего за день		63,7	67,76	209,11	1783,35	1,09	32,67	0,53	9,51	636,37	652,32	177,36	7,09

День: четверг. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
381	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,3	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Груша	100	0,6	0,45	16,05	63	0,3	7,5	0	0,54	28,5	16,5	13,5	3,45
	итого:		9,37	12,31	88,92	496,02	0,65	11,05	0,12	1,27	226,45	188,29	53,02	5,49
	Обед													
247	Огурец соленый	100	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
189	Котлета из говядины	100	12,07	13,24	6,49	199,72	0,07	0,15	0	0,73	31,1	126,63	24,06	1,05
239	Отварной картофель	180	4,18	9,38	36,28	243,28	0,2	27,72	0,04	0,28	17,82	103,36	38,7	1,52
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	итого:		31,36	30,65	153,68	1023,05	1,06	35,08	0,36	7,07	186,61	464,62	155,23	7,18
	всего за день:		40,73	42,96	242,6	1519,07	1,71	46,13	0,48	8,34	413,06	652,91	208,25	12,67

День: пятница. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины: (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
150	Оладьи из творога	200	19,69	18,44	54,93	462,89	0,1	1,76	0,05	1	170,85	221,58	35,86	1,29
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	0,02	3,48	10,08	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	120,35	18,35	0,55
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	итого:		26,31	27,92	76,27	660,01	0,14	2,76	0,05	1,45	390,44	356,15	57,85	2,54
	Обед													
246	Огурец свежий нарезка	100	0,4	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	4,11	4,11	4,11	4,11	4,11	4,11	4,11	4,11	4,11	4,11
211	Плов из отварной курицы	320	37,2	45,33	45,33	45,33	45,33	45,33	45,33	45,33	45,33	45,33	45,33	45,33
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84
	итого:		63,59	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13
	всего за день:		89,9	79,05	127,4	711,14	51,27	53,89	51,18	52,58	441,57	407,28	108,98	53,67

День: суббота. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	209,55	0,04	0	0	0	10	24,5	6,5	0
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	итого:		11,66	15,71	89,77	537,37	0,1	2,21	0,04	0,22	162,97	220,17	36,9	0,55
	обед													
247	Огурец соленый	100	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
46	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46
214	Рагу из курицы	220	19,23	24,49	22,75	385,73	0,18	23,21	0,06	3,98	78,05	250,06	56,6	2,76
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	итого:		35,93	29,47	135,22	951,75	1	28,89	0,43	6,38	204,08	543,45	147,51	13,09
	всего за день:		47,59	45,18	224,99	1489,12	1,1	31,1	0,47	6,6	367,05	763,62	184,41	13,64

Среднее потребление пищевых нутриентов													
Завтраки	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	23,29	26	92,67	702,33	0,32	59,09	0,04	1,02	553,15	485,62	96,41	4,34
	2	11,18	19,21	65,33	480,26	0,18	3,1	0,02	2,59	248,57	264,36	58,16	4,81
	3	15,96	21	64,86	511,8	0,13	1,99	0,03	0,64	444,49	321,83	52,94	1,57
	4	9,37	12,31	88,92	496,02	0,65	11,05	0,12	1,27	226,45	188,29	53,02	5,49
	5	16,12	19,02	91,67	602,71	0,39	1,41	0,15	1,34	217,77	218,67	39,19	46,16
	6	28,26	16,76	59,66	440,78	0,17	3,89	0,02	0,63	333,57	281,14	59,18	3,94
	7	15,37	92,31	138,84	738,55	0,29	16,37	0,04	2,12	252,07	314,19	108,08	3,18
	8	13,86	17,05	66,88	481,28	0,26	58,29	0,02	0,62	383,31	302,07	74,08	3,97
	9	15,96	21	64,86	511,8	0,13	1,99	0,03	0,64	444,49	321,83	52,94	1,57
	10	9,37	12,31	88,92	496,02	0,65	11,05	0,12	1,27	226,45	188,29	53,02	5,49
	11	26,31	27,92	76,27	660,01	0,14	2,76	0,05	1,45	390,44	356,15	57,85	2,54
	12	11,66	15,71	89,77	537,37	0,1	2,21	0,04	0,22	162,97	220,17	36,9	0,55
	Среднее за 12 дней	16,39	25,05	82,39	554,91	0,28	14,43	0,06	1,15	323,64	288,55	60,98	6,97
Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	35,99	29,42	183,71	1103,52	1,065	10,85	0,352	10,44	211,76	611,14	169,82	6,68
	2	37,81	25,35	134,13	918,3	1,04	55,51	0,5	7,2	208,1	554,08	158,71	7,92
	3	48,74	49,09	142,2	1231,47	0,88	27,22	0,14	4,64	155,74	486,37	102,05	7,81
	4	61,23	72,19	199,76	1298,69	0,995	23,63	0,4	8,12	176,68	552,62	169,39	13,12
	5	38,63	18,08	164,5	867,92	1,226	8,59	0,45	5,9	146,46	608,59	180,13	9,71
	6	28,26	29,99	147,41	964,11	1,25	29,38	0,05	7,37	168,86	330,46	115,31	6,68
	7	26,12	37,02	140,06	961,56	0,845	22,074	0,29	7,36	176,07	318,32	115,92	6,05
	8	54,05	45,99	155,27	1247,63	1,4	22,68	14,31	5,6	151,23	890,79	134,66	19,95
	9	47,74	46,76	144,25	1271,55	0,96	30,68	0,5	8,87	191,88	330,49	124,42	5,52
	10	31,36	30,65	153,68	1023,05	1,06	35,08	0,36	7,07	186,61	464,62	155,23	7,18
	11	63,59	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13	51,13
	12	35,93	29,47	135,22	951,75	1	28,89	0,43	6,38	204,08	543,45	147,51	13,09
	Среднее за 12 дней	42,45	38,76	145,94	990,89	5,24	28,81	5,74	10,84	169,05	478,51	135,36	12,90

Среднее за 12 дней	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	59,28	55,42	276,38	1805,85	1,385	69,94	0,392	11,46	794,91	1096,76	256,23	11,02
	2	48,99	44,56	199,46	1389,66	1,22	59,61	0,52	9,79	458,67	818,44	216,87	12,73
	3	62,97	67,37	234,19	1825,31	1,22	31,2	0,27	5,15	408	764,16	160,2	11,68
	4	86,14	102,43	250,52	1878,31	1,185	87,75	0,63	9,41	657,87	951,31	228,37	15,52
	5	54,75	37,1	256,17	1470,63	1,616	10	0,6	7,24	364,23	827,26	219,32	55,87
	6	56,52	46,75	207,07	1404,89	1,42	33,27	0,07	8	502,43	611,6	174,49	10,62
	7	41,49	129,33	278,9	1700,11	1,135	38,444	0,33	9,48	428,14	632,51	224	9,23
	8	67,91	63,04	222,15	1728,91	1,66	80,97	14,33	6,22	534,54	1192,86	208,74	23,92
	9	63,7	67,76	209,11	1783,35	1,09	32,67	0,53	9,51	636,57	652,32	177,36	7,09
	10	40,73	42,96	242,6	1519,07	1,71	46,13	0,48	8,34	413,06	652,91	208,25	12,67
	11	89,9	79,05	127,4	711,14	51,27	53,89	51,18	52,58	441,57	407,28	108,98	53,67
	12	47,59	45,18	224,99	1489,12	1,1	31,1	0,47	6,6	367,05	763,62	184,41	13,64
	Среднее за 12 дней	60,00	65,08	227,41	1559,60	5,50	47,83	5,82	11,98	497,90	780,92	197,27	19,81