




Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»  
Приходько Ю.В.



Согласовано директор  
МБОУ СОШ №

*И.П. Приходько*

# Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет

Период с 22 января по 31 мая 2024г

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18

День: понедельник

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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	
<b>Завтрак</b>															
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50			150,00	90,00	8,25	0,11
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62	
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39	1,06	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86	
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,69</b>	<b>23,41</b>	<b>95,35</b>	<b>691,38</b>	<b>0,36</b>	<b>1,90</b>	<b>105,67</b>	<b>3,80</b>	<b>212,97</b>	<b>295,48</b>	<b>46,07</b>	<b>4,90</b>	
<b>Обед</b>															
16,14	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,93	5,11	8,93	90,34	0,06	29,88	7,50	1,92	41,77	47,85	20,79	0,76	
96,19	Гуляш из мяса говядины	50/50	15,30	16,70	3,53	225,58	0,07	2,45	9,80	2,17	18,70	159,16	21,30	2,37	
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	0,30	17,24	207,47	138,75	4,67	
	Инстантный витаминизированный напиток (Витощка)	200	0,00		15,80	80,00	0,23	20,00	120,00		0,00			0,00	
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>35,11</b>	<b>29,37</b>	<b>127,38</b>	<b>912,08</b>	<b>0,95</b>	<b>52,33</b>	<b>137,13</b>	<b>5,67</b>	<b>97,31</b>	<b>492,48</b>	<b>203,24</b>	<b>10,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,80</b>	<b>52,78</b>	<b>222,73</b>	<b>1603,46</b>	<b>1,31</b>	<b>54,23</b>	<b>242,80</b>	<b>9,47</b>	<b>310,28</b>	<b>787,96</b>	<b>249,31</b>	<b>14,90</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 22.01-31.05.24  
Возраст: 12-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
339,00	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	10,00	0,00	0,25	16,00	11,00	9,00	2,20
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	0,58	141,30	227,80	68,76	1,60
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04	0,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>12,98</b>	<b>21,08</b>	<b>90,85</b>	<b>605,49</b>	<b>0,80</b>	<b>11,30</b>	<b>0,12</b>	<b>0,83</b>	<b>173,25</b>	<b>281,44</b>	<b>88,70</b>	<b>5,28</b>
<b>Обед</b>														
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3,50	5,10	14,10	127,70	0,10	6,70	0,04		54,10	99,50	34,40	1,72
17	Котлеты из птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19		35,00	98,19	15,80	1,05
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07	1,39
0,00	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00	0,01	80,00	0,00		11,09	2,96	2,96	0,57
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>24,13</b>	<b>22,60</b>	<b>113,52</b>	<b>763,35</b>	<b>0,56</b>	<b>103,71</b>	<b>125,11</b>	<b>1,52</b>	<b>160,75</b>	<b>366,34</b>	<b>109,98</b>	<b>6,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,11</b>	<b>43,68</b>	<b>204,37</b>	<b>1368,84</b>	<b>1,36</b>	<b>115,01</b>	<b>125,23</b>	<b>2,35</b>	<b>334,00</b>	<b>647,78</b>	<b>198,68</b>	<b>11,41</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18

День: среда  
Недели: 1

Сезон: 22.01-31.05.24

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
80	Сыр (порция)	20	4,50	4,50		54,00		0,11	31,50		150,00	90,00	8,25	0,11
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	60/50	13,32	12,24	11,52	209,76		10,20			49,20	1,20	14,25	1,00
448	Рис отварной	180	4,80	7,20	48,00	271,00	0,05		33,60		7,20	99,70	32,40	0,66
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,82</b>	<b>24,49</b>	<b>102,03</b>	<b>721,76</b>	<b>0,22</b>	<b>10,41</b>	<b>65,10</b>	<b>0,75</b>	<b>221,65</b>	<b>231,64</b>	<b>66,30</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед ШК 7-11</b>														
5,04	Салат из капусты белокачанной с морковью	80	1,33	8,00	8,00	109,33	0,02	30,64			34,50	26,38	13,78	0,46
118,00	Суп картофельный с горохом	250	5,47	4,75	15,79	146,20	0,2	15,25	0,01	1,59	43,86	109,42	40,3	2,00
401,00	Азу с картофелем	180/40	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04			43,52		52,35	4,38
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0,00	0,00	23,50	95,00	0,30	20,10						
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>32,48</b>	<b>40,03</b>	<b>96,81</b>	<b>920,48</b>	<b>0,72</b>	<b>79,03</b>	<b>0,01</b>	<b>2,87</b>	<b>134,86</b>	<b>189,05</b>	<b>125,13</b>	<b>8,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,30</b>	<b>64,52</b>	<b>198,84</b>	<b>1642,24</b>	<b>0,94</b>	<b>89,44</b>	<b>65,11</b>	<b>3,62</b>	<b>356,53</b>	<b>420,69</b>	<b>191,43</b>	<b>12,12</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18

День: четверг

Сезон: 22.01-31.05.24

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая	Возраст: 12-18лет					Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	8				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48			192,30	262,38	34,65	0,63
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01		3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Яблоко	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14				20,8	14,3	11,7	2,2
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01			9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>39,24</b>	<b>11,27</b>	<b>92,64</b>	<b>630,36</b>	<b>0,65</b>	<b>17,76</b>	<b>24,64</b>			<b>225,96</b>	<b>310,85</b>	<b>53,76</b>	<b>3,51</b>
<b>Обед</b>															
2,00	Винегрет	80	1,08	4,13	5,73	64,85	0,02	6,22				17,18	126,93	12,13	0,51
19,28	Куллама по- деревенски на мясном бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20			25,68	167,72	29,45	2,68
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	180/40	17,46	16,52	8,72	268,80	0,08	29,22	55,68			85,72	165,86	37,29	1,99
197,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	2	99	0,01	1,6	0			6,27	3,8	3,1	0,83
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04				0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16				0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>39,32</b>	<b>30,31</b>	<b>66,94</b>	<b>799,85</b>	<b>0,41</b>	<b>40,77</b>	<b>87,88</b>	<b>1,28</b>		<b>147,85</b>	<b>518,59</b>	<b>100,75</b>	<b>7,41</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78,56</b>	<b>41,58</b>	<b>159,58</b>	<b>1430,21</b>	<b>1,06</b>	<b>58,53</b>	<b>112,52</b>	<b>1,28</b>		<b>373,81</b>	<b>829,44</b>	<b>154,51</b>	<b>10,92</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 22.01-31.05.24  
Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
181	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	200/10/10	7,23	3,72	49,05	259,00	0,14	1,17	58,00	0,00	162,56	251,51	36,51	0,97
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
401,08	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04	0,02
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>14,59</b>	<b>16,72</b>	<b>93,80</b>	<b>584,50</b>	<b>0,72</b>	<b>4,81</b>	<b>58,21</b>	<b>0,01</b>	<b>295,62</b>	<b>267,56</b>	<b>57,96</b>	<b>1,77</b>
<b>Обед</b>														
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58		29,70	149,50	39,65	0,70
466	Рис припущенный	180	4,52	5,24	47,70	351,83	0,05		28,62	0,31	13,18	96,40	31,89	0,69
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>23,23</b>	<b>17,47</b>	<b>120,22</b>	<b>835,12</b>	<b>0,48</b>	<b>11,13</b>	<b>60,90</b>	<b>1,28</b>	<b>95,82</b>	<b>366,48</b>	<b>114,48</b>	<b>3,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,82</b>	<b>34,19</b>	<b>214,02</b>	<b>1419,62</b>	<b>1,21</b>	<b>15,94</b>	<b>119,11</b>	<b>1,29</b>	<b>391,44</b>	<b>654,06</b>	<b>172,44</b>	<b>5,33</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: 12-18

День: понедельник

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ • реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12,46	14,36	36,14	328,80	0,12	0,17	72,89	2,51	252,88	156,10	21,62	1,02
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04	0,02
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского)	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,06	0,02			110,00	32,50	7,00	0,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>17,11</b>	<b>23,56</b>	<b>88,53</b>	<b>638,80</b>	<b>0,21</b>	<b>9,29</b>	<b>72,94</b>	<b>2,51</b>	<b>383,73</b>	<b>208,64</b>	<b>41,16</b>	<b>3,90</b>
<b>Обед</b>														
16,33	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,50	5,42	13,55	113,75	0,10	21,20	9,37		27,98	55,00	21,97	0,78
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	0,30	17,24	207,47	138,75	4,67
	Инстантный витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00		0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>28,39</b>	<b>24,50</b>	<b>125,53</b>	<b>833,99</b>	<b>0,90</b>	<b>42,89</b>	<b>176,57</b>	<b>3,62</b>	<b>87,23</b>	<b>424,84</b>	<b>195,50</b>	<b>8,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,50</b>	<b>48,06</b>	<b>214,06</b>	<b>1472,79</b>	<b>1,11</b>	<b>52,18</b>	<b>249,51</b>	<b>6,13</b>	<b>470,96</b>	<b>633,48</b>	<b>236,66</b>	<b>12,37</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18

День: вторник

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 2

Возраст: 12-18лет

* № реп.	Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
339,00	Фрукт порционный	150	1,5	0,5	21	96	0,03	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшениная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22	1,42
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00		0,07	23,80	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	16,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>16,36</b>	<b>17,51</b>	<b>103,52</b>	<b>635,50</b>	<b>0,80</b>	<b>10,37</b>	<b>23,87</b>	<b>0,04</b>	<b>258,27</b>	<b>308,18</b>	<b>77,72</b>	<b>4,93</b>
<b>Обед</b>														
10,00	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,8	5,76	7,28	88,0	0,03	38,6	240,0	1,80	42,5	116,26	17,12	0,12
66,09	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	11,8	11,30	16,62	219,4	0,09	13,2	161,8	15,10	15,1	50,84	19,41	0,81
258,00	Мясо духовое	180/40	19,56	21,80	18,39	273,42	0,04	0,72	0,00		38,53	256,12	50,52	4,32
278	Компот из апельсинов и яблоков	200	0,48	0,25	27	111								
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>41,12</b>	<b>40,19</b>	<b>114,22</b>	<b>911,42</b>	<b>0,46</b>	<b>50,52</b>	<b>401,80</b>	<b>18,18</b>	<b>115,75</b>	<b>501,22</b>	<b>109,45</b>	<b>7,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,48</b>	<b>57,70</b>	<b>217,74</b>	<b>1546,92</b>	<b>1,26</b>	<b>60,89</b>	<b>425,67</b>	<b>18,22</b>	<b>374,02</b>	<b>809,40</b>	<b>187,17</b>	<b>12,38</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18

День: среда

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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>															
17	Тефтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250	
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07	1,39	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>14,93</b>	<b>12,75</b>	<b>85,62</b>	<b>536,69</b>	<b>0,35</b>	<b>16,96</b>	<b>44,03</b>	<b>1,14</b>	<b>67,13</b>	<b>155,93</b>	<b>49,83</b>	<b>2,97</b>	
<b>Обед</b>															
23	Салат степной	80	1,20	4,80	5,90	71,00	0,05	3,41	0,00	0,00	13,64	35,20	14,77	0,45	
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/5	2,04	5,24	10,50	97,96	0,07	19,93	207,47	1,90	33,06	50,39	20,59	0,73	
114	Макароник с мясом	200	15,90	14,70	31,50	324,00	0,04	0,00	25,55		15,70	111,82	18,78	1,34	
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200			23,50	95,00	0,30	20,10							
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,10</b>	<b>25,60</b>	<b>107,66</b>	<b>764,26</b>	<b>0,67</b>	<b>43,44</b>	<b>233,02</b>	<b>2,58</b>	<b>76,20</b>	<b>249,61</b>	<b>73,89</b>	<b>3,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,03</b>	<b>38,35</b>	<b>193,28</b>	<b>1300,95</b>	<b>1,02</b>	<b>60,40</b>	<b>277,05</b>	<b>3,72</b>	<b>143,33</b>	<b>405,54</b>	<b>123,72</b>	<b>6,69</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 22.01-31.05.24  
Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	0,83	14,16	148,03	19,18	2,12
448	Рис отварной	200	5,33	8,00	53,33	301,11	0,05		37,33		8,00	110,77	29,16	0,73
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17			0,75	10,00	32,50	7,00	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,34</b>	<b>23,83</b>	<b>102,41</b>	<b>714,99</b>	<b>0,30</b>	<b>1,90</b>	<b>43,33</b>	<b>1,58</b>	<b>37,41</b>	<b>299,54</b>	<b>59,74</b>	<b>4,96</b>
<b>Обед</b>														
35,00	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	1,95	45,14	68,8	30,67	1,52
81,00	Рыба, запеченная с картофелем	200	11,64	12,28	30,28	278,91	0,19	26,20	73,67	0,44	60,93	73,67	37,64	1,46
18	Салат из моркови и яблок	80	0,700	4,700	6,500	71,000	0,030	1,680	0,000	0,000	14,650	26,410	18,440	0,630
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20			17,00	12,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,11</b>	<b>23,11</b>	<b>120,49</b>	<b>768,51</b>	<b>0,51</b>	<b>65,20</b>	<b>285,67</b>	<b>3,07</b>	<b>151,52</b>	<b>233,07</b>	<b>115,50</b>	<b>7,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,45</b>	<b>46,94</b>	<b>222,90</b>	<b>1483,50</b>	<b>0,81</b>	<b>67,10</b>	<b>329,00</b>	<b>4,65</b>	<b>188,93</b>	<b>532,61</b>	<b>175,24</b>	<b>11,97</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

День: пятница

Сезон: 22.01-31.05.24

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
132	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	5,50	19,90	151,00	0,06	0,65	29,58		135,61	113,34	18,01	0,40
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08
	Шарлотка с яблоками	100	4,70	4,70	37,00	208,00								
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>14,31</b>	<b>11,75</b>	<b>97,07</b>	<b>547,50</b>	<b>0,61</b>	<b>3,69</b>	<b>29,74</b>	<b>0,01</b>	<b>148,47</b>	<b>147,51</b>	<b>25,42</b>	<b>1,08</b>
<b>Обед</b>														
21,00	Салат Здоровье	80	1,16	14,72	5,21	157,33	0,02	5,37	0,00		29,16	34,60	19,04	0,68
37,0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31		30,82	61,35	24,47	0,91
90,00	Плов из птицы (отварной)	170/50	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	5,21	26,40		24,60	217,48	54,56	1,80
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			0,60	7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>28,69</b>	<b>47,19</b>	<b>118,78</b>	<b>1021,05</b>	<b>0,50</b>	<b>21,93</b>	<b>52,71</b>	<b>1,28</b>	<b>113,58</b>	<b>367,68</b>	<b>116,82</b>	<b>4,89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,00</b>	<b>58,94</b>	<b>215,85</b>	<b>1568,55</b>	<b>1,11</b>	<b>25,62</b>	<b>82,45</b>	<b>1,29</b>	<b>262,05</b>	<b>515,19</b>	<b>142,24</b>	<b>5,97</b>
<b>Итого за период</b>			<b>506,05</b>	<b>486,73</b>	<b>2063,37</b>	<b>14837,08</b>	<b>11,18</b>	<b>599,33</b>	<b>2028,45</b>	<b>52,02</b>	<b>3205,35</b>	<b>6236,15</b>	<b>1831,40</b>	<b>104,06</b>
<b>Итого за период</b>			<b>50,61</b>	<b>48,67</b>	<b>206,34</b>	<b>1483,71</b>	<b>1,12</b>	<b>59,93</b>	<b>202,85</b>	<b>5,20</b>	<b>320,54</b>	<b>623,62</b>	<b>183,14</b>	<b>10,41</b>



\*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.  
Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Разработано технолог ООО МШКОП \_\_\_\_\_ *ЛСБ* \_\_\_\_\_ Лебедькова Е.М.