

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсупова Л.Ю.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"01" марта 2022г.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Зарипова Л.Р.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Ирдуганова Н.С.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик
Давлетгареева И.Н.

Согласовано
Директор МОАУ
СОШ с.Амзя
Ялашева А.М.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново
Бурханова Р.М.

Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Муртазин И.Р.

МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 12 лет и старше
на весенне-летний период**

г.Нефтекамск
март 2022г.

Рацион: 5-11класс

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
203	Макаронные изделия отварные	185	7,3	4,66	44,39	248,83	0,16		20	29,5	79,1	29,9	1,73
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			20,44	16,43	108,39	670,45	0,25	4	20	56,8	135,5	47	5,28
Обед													
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,47	4,12	6,15	67,78	0,06	7,2	8,3	12,5	37,1	14,6	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	250/10	16,87	11,87	13,23	228,66	0,1	20,62	11,6	62,6	206,4	42,5	3,6
259	Жаркое по-домашнему	30/170	11,89	16,35	23,91	290,71	0,2	30,05		33,8	180,5	45,9	2,78
503	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			32,54	131,1		0,04		0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			36,85	33,26	120,09	931,1	0,49	57,91	19,9	131,8	511,8	127,5	8,98
Итого за день			57,29	49,69	228,48	1601,55	0,74	61,91	39,9	188,6	647,3	174,5	14,26

Рацион: 5-11класс

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
260	Каша "Дружба" с м/сл	220/5	5,99	7,88	31,79	223,01	0,11	1,5	43	151,4	160,9	35,3	0,7
184	Плюшка московская	60	4,54	5,6	35,68	211,3	0,07		6,5	10,5	39	6,7	0,57
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			14,7	14,31	105,44	610,06	0,29	1,5	49,5	181,1	284,4	69,3	3,64
Обед													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	60	0,92	6,06	4,4	75,95	0,02	4,73		17,6	27,4	14,8	0,61
113	Суп лапша домашняя (бульон из птицы)	250	2,79	5,83	13,93	119,36	0,04	1	12,5	20,3	33,8	5,7	0,52
290	Птица тушеная	45/45	11,18	10,79	2,82	153,5	0,06	1,17	33,8	18,4	99,8	12,3	0,8
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,45	7,47	42,83	275,95	0,32			22,4	225,1	150,4	5,08
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			31,42	31,17	136,37	953,67	0,6	7,32	46,3	117,8	499,7	216,1	9,71
Итого за день			46,12	45,48	241,81	1563,73	0,89	8,82	95,8	298,9	784,1	285,4	13,35

Рацион: 5-11класс

День: среда

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Птица тушеная	30/30	7,46	7,19	1,88	102,33	0,04	0,78	22,5	12,3	66,6	8,2	0,53
312	Картофельное пюре	170	3,7	4,6	29,91	164,89	0,01	0,34	25,2	39,8	26,4	4,1	0,09
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			16,84	12,85	90,75	538,6	0,16	15,92	47,7	87,6	150	33	4,07
Обед													
23	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,82	3,13	5,29	53,22	0,04	6,6		14,4	27,4	13,2	0,46
99	Суп из овощей со сметаной (бульон мясной)	250/10	16	11,64	11,82	217,29	0,13	21,85	11,5	50,2	198,5	38,7	3,12
370	Плов из отварной говядины	30/170	13,48	16,88	44,94	385,78	0,09	1,92		25,9	196,6	49,4	2,17
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			37,12	32,62	116,33	909,04	0,39	30,37	11,5	113,4	510,3	125,8	7,83
Итого за день			53,96	45,47	207,08	1447,64	0,55	46,29	59,2	201	660,3	158,8	11,9

Рацион: 5-11класс

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	29	20,79	35,93	452,69	0,1	0,92	95,9	302	373,1	44,2	1,03
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			35,14	21,56	98,13	737,34	0,19	4,92	95,9	329,3	429,4	61,3	4,58
Обед													
75	Икра морковная	60	1,08	3,07	6,11	57,5	0,04	6,37		17,4	36,8	23	0,57
95	Рассольник домашний со сметаной (бульон из птицы)	250/10	2,51	6,86	15,29	134,05	0,11	26,29	10	44,4	72,7	29,2	1,13
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/170	4,26	5,19	22,07	153,88	0,16	22,82	31,4	71,4	115,8	43	1,34
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед			14,77	15,9	113,42	661,24	0,43	55,9	41,4	166,7	306,4	115,5	4,63
Итого за день			49,91	37,46	211,55	1398,58	0,62	60,82	137,3	496	735,8	176,8	9,21

Рацион: 5-11класс

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
463	Маринад овощной с томатом	60	1,02	6,06	7,22	88,6	0,04	6,98		16,2	33,2	17,7	0,55
411	Плов из отварной птицы	40/185	14,49	23,22	50,04	467,52	0,11	3,17	20,5	28	196,9	50	1,59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			19,68	30,11	95,23	731,82	0,26	10,15	20,50	63,40	314,60	95,00	4,51
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
75	Суп куллама по-деревенски (бульон из птицы)	250	2,95	3,54	17,52	114	0,09	9,85	8,3	18	54,2	17,9	0,8
349	Рыба запеченая с картофелем по-русски	50/150	12,51	6,22	21,77	193,47	0,21	22,35	8,1	49,7	216,2	61,2	1,69
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			23,14	13,78	98,59	611,13	0,44	37,9	16,4	111,7	382,8	116,1	5,37
Итого за день			45,08	39,59	222,26	1425,36	0,71	43,95	46,5	171,3	694,3	199,9	9,97

Рацион: 5-11класс

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
389	Тефтели из говядины п/ф	60	13,4	10,8	11,5	196,97		1,5	3	1,8	84,6	14	0,7
453	Соус томатный	30	0,35	1,33	2,45	23,36	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	185	7,3	4,66	44,39	248,83	0,16		20	29,5	79,1	29,9	1,73
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак			28,82	20,02	100,34	696,81	0,24	2,92	51,2	147,1	270,4	60,4	3,35
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон из птицы)	250/10	2,11	6,7	9,49	107,82	0,07	30,68	10	51,7	54,4	22,7	0,85
411	Плов из отварной птицы	40/170	14,1	22,22	46,05	441,04	0,11	3,03	20,5	27	188	46,9	1,52
503	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			32,54	131,1		0,04		0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед			23,33	32,7	136,7	937,8	0,28	39,27	30,5	113,3	316,7	91,7	4,24
Итого за день			52,15	52,72	237,04	1634,61	0,52	42,19	81,7	260,4	587,1	152,1	7,59

Рацион: 5-11класс

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
567	Булочка " Российская"	60	4,41	4,64	36,77	206,41	0,06	0,07	29,8	17,1	43,1	6,8	0,57
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220/5	6,74	7,49	35,9	238,94	0,09	1,43	42	147,6	131	22	0,54
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			15,38	12,97	115,84	643,43	0,26	4,3	71,8	186,9	260,1	56,9	3,54
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
113	Суп лапша домашняя (бульон мясной)	250	20,37	12,01	14,4	247,85	0,09	1,71	14,4	33,3	210,3	25,6	3,37
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	12,75	14,54	11,65	230,94	0,11	90,85		110,7	165,4	50	2,75
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			40,68	27,63	99,94	816,1	0,38	98,98	14,4	196,9	514,5	116,9	9,18
Итого за день			56,06	40,6	215,78	1459,53	0,64	103,28	86,2	383,8	774,6	173,8	12,72

Рацион: 5-11класс

День: среда

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4		9,2	16,8	5,6	0,24
290	Птица тушеная	30/30	7,46	7,19	1,88	102,33	0,04	0,78	22,5	12,3	66,6	8,2	0,53
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	185	9,7	7,54	43,97	282,11	0,33			22,8	231,1	154,4	5,22
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак			22,62	15,34	88,85	582,69	0,45	4,78	22,5	57,6	356,8	177,3	6,74
Обед													
23	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,82	3,13	5,29	53,22	0,04	6,6		14,4	27,4	13,2	0,46
131	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	250/10	17,23	11,96	17,76	248,77	0,12	17,86	11,6	63,5	222,1	48,3	3,97
259	Жаркое по-домашнему	30/170	11,89	16,35	23,91	290,71	0,2	30,05		33,8	180,5	45,9	2,78
507	Компот из яблок витаминизированный	200	0,16	0,16	18,89	78,66	0,01	4,42		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			36,72	32,52	110,11	884,21	0,5	58,93	11,6	141,2	522,2	135,5	10,19
Итого за день			59,34	47,86	198,96	1466,9	0,95	63,71	34,1	198,8	879	312,8	16,93

Рацион: 5-11класс

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
345	Биточки рыбные	60	9,21	2,08	6,04	79,97	0,07	0,35	20,3	41,2	138,9	30	0,67
312	Картофельное пюре	170	3,7	4,6	29,91	164,89	0,01	0,34	25,2	39,8	26,4	4,1	0,09
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			18,59	7,74	94,91	516,24	0,19	15,49	45,5	116,5	222,3	54,8	4,21
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми (бульон из птицы)	250	5,9	5,55	19,43	151,61	0,25	11,65		40,2	89	35,5	2,1
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/170	14,29	24,77	29,96	401,64	0,26	32,81	33	61,2	219,3	67,8	2,59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			27,87	34,34	108,69	856,91	0,65	50,16	33	145,4	420,7	140,3	7,57
Итого за день			46,46	42,08	203,6	1373,15	0,84	65,65	78,5	261,9	643	195,1	11,78

Рацион: 5-11класс

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей (бульон из птицы)	250/10/20	6,85	10,79	12,83	176,78	0,08	20,53	20,2	55,1	98,8	30,6	1,53
550	Шанежка наливная	75	5,82	4,92	38,28	222,09	0,01	0,11	29,5	24,1	19,3	2,5	0,13
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			16,9	16,55	94,28	596,95	0,2	23,44	49,7	101,4	204,1	61,2	4,09
Обед													
463	Маринад овощной с томатом	60	1,02	6,06	7,22	88,55	0,04	6,98		16,2	33,2	17,7	0,55
271	Суп "Любительский"	250	4,73	6,11	26,36	179,58	0,2	14,4		29,3	127	71,4	2,51
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	180	4,58	5	48,03	255,44	0,05		24	17,7	101,3	33,1	0,75
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			27,8	24,08	158,75	966,82	0,54	25,32	30,2	143,8	544,6	200,3	7,36
Итого за день			44,7	40,63	253,03	1563,77	0,74	48,76	79,9	245,2	748,7	261,5	11,45

Рацион: 5-11класс

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
203	Макаронные изделия отварные	185	7,3	4,66	44,39	248,83	0,16		20	29,5	79,1	29,9	1,73
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			19,92	16,71	99,95	634,85	0,27	12	20	62	134,7	49,8	5,12
Обед													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	60	0,92	6,06	4,4	75,95	0,02	4,73		17,6	27,4	14,8	0,61
95	Рассольник домашний со сметаной (на мясном бульоне)	250/10	15,46	11,41	15,64	228,73	0,15	26,82	11,4	54	202,7	43,9	3,23
370	Плов из отварной говядины	30/170	13,48	16,88	44,94	385,78	0,09	1,92		25,9	196,6	49,4	2,17
503	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			32,54	131,1		0,04		0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			36,48	35,27	141,78	1034,41	0,39	33,51	11,4	120,4	514,5	132,6	8,09
Итого за день			56,4	51,98	241,73	1669,26	0,66	45,51	31,4	182,4	649,2	182,4	13,21

Рацион: 5-11класс

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220/5	5,61	7,49	36,38	236,21	0,07	1,43	42	143,5	153	32,8	0,54
565	Булочка Дорожная	60	4,33	8,38	34,65	231,13	0,07		36,8	11	37	6,4	0,52
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			14,17	16,71	114,2	665,42	0,25	4,23	78,8	176,7	276	67,3	3,49
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп лапша домашняя (бульон из птицы)	250	2,79	5,83	13,93	119,36	0,04	1	12,5	20,3	33,8	5,7	0,52
290	Птица тушеная	45/45	11,18	10,79	2,82	153,5	0,06	1,17	33,8	18,4	99,8	12,3	0,8
148	Капуста тушеная	180	4,34	4,89	18,31	137,29	0,08	95,47	25,6	116	78,8	38,4	1,56
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			26,25	25,58	112,47	789,97	0,35	103,76	71,9	214,9	350,6	101,8	6,38
Итого за день			40,42	42,29	226,67	1455,39	0,6	107,99	150,7	391,6	626,6	169,1	9,87

Рацион: 5-11класс

День: среда

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	30/170	11,89	15,94	28,53	294,79	0,04	2,85		20,2	101,7	14,6	1,55
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			18,03	16,71	90,73	579,44	0,13	6,85		47,5	158	31,7	5,1
Обед													
75	Икра морковная	60	1,08	3,07	6,11	57,5	0,04	6,37		17,4	36,8	23	0,57
99	Суп из овощей со сметаной (бульон мясной)	250/10	16	11,64	11,82	217,29	0,13	21,85	11,5	50,2	198,5	38,7	3,12
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	150	3,83	4,89	40,04	219,48	0,04		24	16,8	85,1	27,7	0,64
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			38,18	26,47	122,2	883,69	0,43	34,54	41,7	151,8	579,2	159,9	7,32
Итого за день			56,21	43,18	212,93	1463,13	0,56	41,39	41,7	199,3	737,2	191,6	12,42

Рацион: 5-11класс

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210	Омлет натуральный с м/сл	180/5	18,76	27,26	3,41	334,33	0,12	0,66	369,7	142,9	309,4	23,8	3,5
	Йогурт фруктовый	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			27,99	31,6	55,08	627,41	0,23	4,06	391,6	295,1	486,4	65,9	6,03
Обед													
23	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,82	3,06	6,11	53,94	0,01	1,8		12	13,5	7,7	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	250/10	16,87	11,87	13,23	228,66	0,1	20,62	11,6	62,6	206,4	42,5	3,6
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/170/5	16,14	20,32	39,48	405,43	0,14	1,42	52,9	34,9	161,4	24	2,63
507	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,16	0,16	18,89	78,66	0,01	4,42		6,9	4,4	3,6	0,93
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед			40,45	36,09	119,53	966,44	0,35	28,26	64,5	133,4	441	89,7	8,35
Итого за день			68,44	67,69	174,61	1593,85	0,58	32,32	456,1	428,5	927,4	155,6	14,38

Рацион: 5-11класс

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
463	Маринад овощной с томатом	60	1,02	6,06	7,22	88,55	0,04	6,98		16,2	33,2	17,7	0,55
411	Плов из отварной птицы	40/185	14,49	23,22	50,04	467,52	0,11	3,17	20,5	28	196,9	50	1,59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак			20,65	29,85	99,26	748,72	0,22	10,15	20,5	57,5	272,4	76,8	2,89
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9
75	Суп куллама по-деревенски (бульон из птицы)	250	2,95	3,54	17,52	114	0,09	9,85	8,3	18	54,2	17,9	0,8
345	Биточки рыбные	60	9,21	2,08	6,04	79,97	0,07	0,35	20,3	41,2	138,9	30	0,67
453	Соус томатный	30	0,34	1,32	2,43	23,27		1,35	7,2	2,2	2,8	1,6	0,08
426	Картофель отварной	150	3,12	2,8	25,3	139,18	0,19	31	12	23,6	92,3	36,1	1,46
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			23,36	13,86	130,48	743,42	0,52	48,49	47,8	141,4	420,8	128,7	6,61
Итого за день			44,01	43,71	229,74	1492,14	0,74	58,64	68,3	198,9	693,2	205,5	9,5

Рацион: 5-11класс

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
389	Тефтели из говядины п/ф	60	13,4	10,8	11,5	196,97		1,5	3	1,8	84,6	14	0,7
453	Соус томатный	30	0,35	1,33	2,45	23,36	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	185	7,3	4,66	44,39	248,83	0,16		20	29,5	79,1	29,9	1,73
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак			28,82	20,02	100,34	696,81	0,24	2,92	51,2	147,1	270,4	60,4	3,35
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
147	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250/10	16,88	11,9	9,7	215,07	0,11	31,09	11,6	62	201,6	38,9	3,24
364	Азу	30/170	12,53	16,25	27,05	305,47	0,22	31,72		44	191,9	50,4	3,02
503	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			32,54	131,1		0,04		0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			36,51	29,13	115,05	872,89	0,48	68,85	11,6	142,7	506,5	122,2	8,7
Итого за день			65,33	49,15	215,39	1569,7	0,72	71,77	62,8	289,8	776,9	182,6	12,05

Рацион: 5-11класс

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
267	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	8,23	8,72	38,44	266,24	0,22	1,51	43,2	159,3	205,3	51,5	1,33
563	Булочка ванильная	60	4,87	4,57	35,39	201,99	0,07		29	13,6	43,8	7,1	0,63
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			17,81	14,61	128,76	722,71	0,44	16,31	72,2	214,3	348,3	97,5	7,03
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп лапша домашняя (бульон из птицы)	250	2,79	5,83	13,93	119,36	0,04	1	12,5	20,3	33,8	5,7	0,52
411	Плов из отварной птицы	40/170	14,1	22,22	46,05	441,04	0,11	3,03	20,5	27	188	46,9	1,52
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			24,83	32,12	137,39	940,22	0,32	10,15	33	107,5	360	98	5,54
Итого за день			42,64	46,73	266,15	1662,93	0,76	26,46	105,2	321,8	708,3	195,5	12,57

Рацион: 5-11класс

День: среда

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	25	0,2	0,03	0,63	3,5	0,01	2,5		5,8	10,5	3,5	0,15
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
312	Картофельное пюре	200	4,36	4,79	35,21	188,45	0,01	0,4	26,2	49,4	31,7	5	0,13
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак			16,7	16,39	79,64	521,57	0,09	2,9	26,2	68,5	84,6	17,6	1,03
Обед													
75	Икра морковная	60	1,08	3,07	6,11	57,5	0,04	6,37		17,4	36,8	23	0,57
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	250/10	16,87	11,87	13,23	228,66	0,1	20,62	11,6	62,6	206,4	42,5	3,6
217	Кулеш с мясом (гречка)	30/170	18,93	17,85	44,89	415,42	0,37	0,29		29	327,9	168	6,64
507	Компот из яблок витаминизированный	200	0,16	0,16	18,89	78,66	0,01	4,42		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			43,66	33,87	127,38	993,09	0,65	31,7	11,6	138,5	663,3	261,6	13,79
Итого за день			60,36	50,26	207,02	1514,66	0,74	34,6	37,8	207	747,9	279,2	14,82

Рацион: 5-11класс

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	250/25	1,62	2,93	8,42	66,9	0,01	1,5	6,3	17,5	18,3	6,1	0,29
542	Пирожки печеные с повидлом	50	3,12	3,28	31,81	166,71	0,05	0,1	19	10,7	30,1	5,7	0,66
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак			8,97	7,05	83,4	431,69	0,17	4,4	25,3	50,4	134,4	39,9	3,38
Обед													
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,47	4,12	6,15	67,78	0,06	7,2	8,3	12,5	37,1	14,6	0,52
154,01	Суп крестьянский с пшенной крупой	250/10	2,27	6,32	10,88	110,3	0,08	20,07	7	45,3	56,9	21,8	0,77
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/170	14,29	24,77	29,96	401,64	0,26	32,81	33	61,2	219,3	67,8	2,59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед			24,69	35,94	98,83	819,37	0,49	60,08	48,3	136,3	368,6	116,1	4,85
Итого за день			33,66	42,99	182,23	1251,06	0,66	64,48	73,6	186,7	503	156	8,23

Рацион: 5-11класс

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
368	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,46	7,73	47,39	300,59	0,36			24,7	249,1	166,5	5,62
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
609,02	Кондитерское изделие	44	3,39	4	31,2	174,24	0,06			9,7	37,4	14,1	0,7
Итого за Завтрак			28,42	24,08	123	820,88	0,53	1,64		63,9	431,4	205,3	8,59
Обед													
75	Икра свекольная	60	1,19	3,07	7,08	61,13	0,02	8,86		22,5	31,4	15,5	0,92
271	Суп "Любительский" (бульон мясной)	250	21,38	11,96	26,81	301,31	0,24	15,08	1,8	41,7	294,1	90,3	5,21
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/170/5	16,14	20,32	39,48	405,43	0,14	1,42	52,9	34,9	161,4	24	2,63
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,44	0,48	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед			45,79	36,37	145,76	1096,78	0,56	25,78	54,7	138,2	600,5	162,7	11,46
Итого за день			74,21	60,45	268,76	1917,66	1,09	27,42	54,7	202,1	1031,9	368	20,05
Итого за период			1052,75	940,01	4444,82	30524,6	14,31	1055,96	1821,4	5314	14555,8	4176,2	246,26
Итого за период			52,64	47	222,24	1526,23	0,72	52,8	91,1	265,7	727,8	208,8	12,31