

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| № 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 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 382,08 | Бутерброд с повидлом | 60 | 2,38 | 4,5 | 0,03 | 178,5 | 0,39 | 0,13 | 0,02 | 0,54 | 10,4 | 22,7 | 5,8 | 0,7 |
| 109,08 | Каша молочная Геркулес с маслом | 250/5 | 10,4 | 11,2 | 37,83 | 267,8 | 0,56 | 1,33 | 0,05 | 0,89 | 191,7 | 245,4 | 68,48 | 1,57 |
| 112,16 | Яблоко (вит) | 200 | 0,8 | | 17,6 | 93,6 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 300,13 | Чай с вареньем из черной смородины | 200 | 0,09 | | 5,01 | 62,6 | | 0,1 | 0,5 | | 14,05 | 8,24 | 6,4 | 0,84 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 4,27 | 1,81 | 19,6 | 110 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 755 | 17,94 | 17,5 | 80,07 | 712,5 | 1,05 | 21,56 | 0,57 | 2,27 | 256,15 | 324,34 | 104,28 | 7,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 122,22 | Салат "Столичный" | 100 | 6,97 | 8,57 | 5,68 | 150,7 | 0,07 | 6,5 | 0,15 | 0,37 | 20,49 | 30,55 | 23,26 | 1,65 |
| 37,08 | Борщ из свежей капусты с картофелем. | 250 | 1,84 | 3,67 | 13,95 | 96,2 | 0,4 | 21,46 | 0,56 | 0,2 | 48,24 | 48,71 | 31,1 | 1,1 |
| 209,07 | Шницель припущенный из птицы с соусом томатным | 100 | 9,06 | 5,95 | 7,17 | 118,5 | 0,36 | | 0,05 | 0,17 | 15,34 | 128,28 | 16,31 | 1,73 |
| 85,21 | Рис "Светофор" с морковью и горошком | 180 | 5,14 | 12,5 | 34,86 | 280,2 | 0,08 | 4,36 | | 0,37 | 27,62 | 102,47 | 41,86 | 0,94 |
| 283,08 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,46 | 0,12 | 29,24 | 119,9 | 0,02 | 0,22 | 0,66 | 0,14 | 25,43 | 18 | 16,45 | 0,55 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 890 | 29,1 | 33,19 | 120,54 | 915,3 | 1,13 | 33,45 | 1,43 | 1,61 | 152,86 | 349,16 | 145,48 | 7,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 462,12 | Булочка с повидлом и помадкой | 40 | 4,57 | 7 | 21 | 161,23 | 0,2 | | 5,61 | 0,45 | 7,27 | 24,06 | 4,03 | 0,36 |
| 112,03 | Апельсин | 250 | 3,25 | 1 | 20 | 107,5 | 0,1 | 150 | | 0,5 | 85 | 57,5 | 32,5 | 0,75 |
| 300,08 | Чай с сахаром | 200 | | | 10,29 | 40 | | 0,1 | 0,5 | | 14,25 | 8,24 | 6,4 | 0,87 |
| Итого за Полдник | | 490 | 7,82 | 8 | 51 | 308,73 | 0,3 | 150,1 | 6,11 | 0,95 | 106,52 | 89,8 | 42,93 | 1,98 |
| Итого за день | | | 54,86 | 51,4 | 220,66 | 1942,1 | 2,48 | 205,11 | 8,11 | 4,83 | 515,53 | 763,3 | 292,69 | 17,02 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| № 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 | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 271,23 | Митболы | 100 | 10,98 | 8,87 | 8,02 | 181 | 0,02 | 0,7 | | 0,17 | 9,53 | 14,56 | 3,45 | 0,25 |
| 92,08 | Рагу из овощей | 180 | 3,49 | 8,66 | 25,27 | 193 | 0,28 | 43,38 | 1,09 | 0,37 | 57,71 | 91,68 | 72,05 | 1,52 |
| 34 618,21 | Печенье Овсяное | 58 | 3,13 | 4 | 23 | 140,5 | 0,14 | | 2,32 | | 8,99 | 30,16 | 8,12 | 0,62 |
| 300,12 | Чай фруктовый | 200 | 0,02 | | 7,56 | 30,4 | | 0,6 | 0,5 | 0,01 | 14,89 | 8,79 | 6,85 | 0,95 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 5,34 | 2,27 | 24,5 | 137,5 | 0,06 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Итого за Завтрак | | 588 | 22,96 | 23,8 | 88,35 | 682,4 | 0,5 | 44,68 | 3,91 | 1,1 | 101,12 | 177,69 | 97,47 | 3,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,08 | Винегрет овощной | 100 | 1,74 | 10,04 | 9,2 | 135,6 | 0,06 | 9,82 | | 0,17 | 32,35 | 46,21 | 31,58 | 0,88 |
| 45,07 | Суп гороховый | 250 | 5,97 | 2 | 17 | 117,9 | 0,6 | 11,73 | 0,42 | 0,27 | 45,79 | 89,39 | 54,61 | 2,09 |
| 551,04 | Гренки из пш. хлеба | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,7 | 0,03 | | | 0,35 | 6,3 | 20,48 | 4,41 | 0,35 |
| 217,03 | Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом | 80/30 | 11,02 | 4,98 | 10,53 | 131,2 | 0,17 | 0,72 | 0,07 | 0,23 | 31,59 | 152,06 | 20,92 | 2,13 |
| 237,13 | Каша гречневая (рассыпчатая) | 180 | 6,79 | 7,52 | 37 | 236,2 | 0,78 | | 0,02 | 0,7 | 28,08 | 250,57 | 168,48 | 5,64 |
| 702,03 | Напиток из варенья клубничного | 200 | | | 26,8 | 107,2 | | 0,09 | | | 9,79 | 0,01 | 2,13 | 0,04 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 920 | 32,67 | 27,1 | 140 | 924,6 | 1,73 | 22,37 | 0,51 | 2,05 | 167,52 | 578,22 | 297,28 | 12,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 112,16 | Яблоко | 200 | 0,8 | | 17,6 | 93,6 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 590,13 | Печенье сахарное | 34 | 6,55 | 7,33 | 20 | 172 | 0,03 | | 3,74 | 1,19 | 9,86 | 30,6 | 6,8 | 0,71 |
| 293,08 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 11,6 | 93,5 | 0,04 | 8 | | | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за Полдник | | 434 | 7,55 | 7,59 | 49,2 | 359,1 | 0,13 | 28 | 3,74 | 1,59 | 81,86 | 88,6 | 44,8 | 5,51 |
| Итого за день | | | 63,18 | 58,5 | 277,5 | 1966,1 | 2,36 | 95,05 | 8,16 | 4,74 | 350,5 | 844,51 | 439,55 | 21,6 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 405,13 | Филе птицы в соусе с томатом | 100 | 11,49 | 7,96 | 3,99 | 128,5 | 0,46 | 4,6 | 0,06 | 0,1 | 26,1 | 13,66 | 20,41 | 1,21 |
| 227,08 | Макаронны отварные с маслом. | 200 | 4,67 | 6,07 | 46,67 | 250,9 | 0,63 | | 0,03 | 14,04 | 29,15 | 84,47 | 15,72 | 1,59 |
| 1 111,12 | Чай с молоком | 200 | 1,45 | 1,25 | 12,4 | 66,7 | 0,02 | 0,6 | 0,51 | 0,1 | 72,04 | 53,24 | 12,93 | 0,9 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 5,34 | 2,27 | 24,5 | 137,5 | 0,06 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 22,95 | 17,6 | 87,56 | 583,6 | 1,17 | 5,2 | 0,6 | 14,79 | 137,29 | 183,87 | 56,06 | 4,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,08 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1 | 5 | 8,5 | 83 | 0,06 | 4,65 | | 0,37 | 36,25 | 53,4 | 36 | 0,75 |
| 154,13 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,54 | 5,32 | 15,13 | 118,5 | 0,09 | 24,5 | 0,9 | 0,15 | 41,76 | 59,9 | 35,24 | 0,88 |
| 180,08 | Гуляш из говядины | 100 | 15,92 | 5,91 | 3,75 | 131,8 | 0,05 | 2,35 | | 0,33 | 21,49 | 158,59 | 19,31 | 2,19 |
| 5,15 | Перловка с овощами | 180 | 5,89 | 8,99 | 38,05 | 256,5 | 0,08 | 2,58 | | 0,72 | 46,68 | 208,12 | 34,75 | 1,38 |
| 282,08 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,14 | | 18,95 | 76,4 | 0,01 | 3,73 | 0,01 | 0,07 | 13,68 | 3,88 | 4,9 | 0,82 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 890 | 31,12 | 27,6 | 114,02 | 816 | 0,38 | 37,82 | 0,91 | 1,97 | 173,48 | 503,39 | 145,35 | 7,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 112,03 | Апельсин | 250 | 3,25 | 1 | 20 | 107,5 | 0,1 | 150 | | 0,5 | 85 | 57,5 | 32,5 | 0,75 |
| 590,13 | Печенье Овсяное | 58 | 5,75 | 7,5 | 14,13 | 146,5 | | | | | | | | |
| 274,08 | Кисель из к/ц плодового или ягодного | 200 | | | 18 | 75,1 | | | | | 9,68 | | 2,11 | 0,03 |
| Итого за Полдник | | 470 | 9,24 | 8,5 | 50,67 | 329 | 0,1 | 150 | | 0,5 | 94,68 | 57,5 | 34,61 | 0,78 |
| Итого за день | | | 63,31 | 53,7 | 252,25 | 1728,6 | 1,65 | 193,02 | 1,51 | 17,26 | 405,45 | 744,76 | 236,02 | 12,12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| № 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 | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 202,08 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 13,07 | 12,09 | 0,01 | 196,2 | 0,46 | 3 | 0,03 | 0,31 | 27,99 | 157,94 | 22,59 | 2,06 |
| 331,07 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,5 | 1,15 | 2,22 | 21,3 | | 0,71 | | 0,02 | 8,21 | 5,73 | 1,67 | 0,04 |
| 83,01 | Сложный овощной гарнир | 220 | 4,11 | 6,82 | 38,08 | 230 | 0,24 | 37,8 | | 0,53 | 35,6 | 127,07 | 120,05 | 1,94 |
| 294,08 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 15,15 | 60,8 | | 2,1 | 0,5 | 0,01 | 16,25 | 9,34 | 7 | 0,9 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 4,27 | 1,81 | 19,6 | 110 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 595 | 22 | 21,88 | 75,06 | 618,3 | 0,74 | 43,61 | 0,53 | 1,31 | 96,05 | 326,08 | 156,91 | 5,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,08 | Салат "Витаминный" | 100 | 0,68 | 6,08 | 0,01 | 85,2 | 0,03 | 27,3 | 1,2 | 4,58 | 33,43 | 29,85 | 18,35 | 0,91 |
| 153,03 | Суп рыбный | 250 | 3,04 | 0,43 | 21,98 | 126,7 | 0,14 | 15,58 | | 0,27 | 30,46 | 79,89 | 57,01 | 1,45 |
| 209,07 | Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом | 100 | 9,37 | 8,99 | 7,38 | 120,7 | 0,36 | | 0,05 | 0,17 | 15,34 | 128,28 | 16,31 | 1,73 |
| 129,08 | Гороховое пюре | 180 | 12,34 | 10 | 40 | 247 | 1,24 | | 1,82 | 0,48 | 96,48 | 205,9 | 81,62 | 6,36 |
| 280,03 | Компот из изюма | 200 | 0,58 | 0,12 | 15,01 | 112,8 | 0,03 | | | | 25,44 | 25,8 | 10,43 | 0,65 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 890 | 31,57 | 28 | 114,02 | 842,2 | 1,89 | 43,6 | 3,07 | 5,85 | 222,98 | 494,95 | 200,54 | 12,21 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 462,12 | Булочка с повидлом и помадкой | 40 | 7,5 | 8 | 21 | 161,23 | 0,2 | | 5,61 | 0,45 | 7,27 | 24,06 | 4,03 | 0,36 |
| 112,16 | Яблоко | 200 | 0,8 | | 17,6 | 93,6 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 300,08 | Чай с сахаром | 200 | | | 10,29 | 40 | | 0,1 | 0,5 | | 14,25 | 8,24 | 6,4 | 0,87 |
| Итого за Полдник | | 440 | 8,3 | 8 | 48,6 | 294,83 | 0,26 | 20,1 | 6,11 | 0,85 | 53,52 | 54,3 | 28,43 | 5,63 |
| Итого за день | | | 61,87 | 57,9 | 237,68 | 1755,33 | 2,89 | 107,31 | 9,71 | 8,01 | 372,55 | 875,33 | 385,88 | 23,22 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 382,08 | Бутерброд с повидлом | 60 | 2,38 | 4,5 | 0,03 | 178,5 | 0,39 | 0,13 | 0,02 | 0,54 | 10,4 | 22,7 | 5,8 | 0,7 |
| 406,03 | Плов из филе птицы 30/190 | 250 | 13,64 | 10,23 | 47,73 | 337,5 | 0,12 | 4,07 | 0,02 | 0,39 | 43,87 | 131,36 | 58,69 | 1,73 |
| 396,01 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 0,3 | 1,7 | 13,54 | 70,7 | 0,15 | 13,54 | 0,01 | | 70,4 | 43,8 | 8,8 | 0,04 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 45 | 4,8 | 2,04 | 22,05 | 123,8 | 0,05 | | | 0,5 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 21,12 | 18,47 | 83,35 | 710,5 | 0,71 | 17,74 | 0,05 | 1,43 | 133,67 | 227,11 | 79,59 | 2,97 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 139,22 | Салат "Принцесса на горошине" | 100 | 9,37 | 6 | 2,22 | 100,4 | 0,08 | 3,5 | 0,18 | 0,43 | 14,88 | 31,45 | 14,77 | 1,77 |
| 43,08 | Свекольник. | 250 | 2,36 | 3,68 | 19,05 | 118,8 | 0,43 | 17,22 | 0,02 | 0,23 | 44,62 | 66,29 | 47,23 | 1,49 |
| 479,13 | Сметана к I блюдам. | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16 | | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 8,8 | 6,2 | 0,9 | 0,01 |
| 204,08 | Фрикадельки из говядины в соусе | 100 | 9,48 | 10,79 | 12,25 | 184,2 | 0,02 | 2,7 | 0,02 | 0,16 | 26,59 | 21,37 | 6,44 | 0,41 |
| 227,08 | Макаронны отварные с маслом. | 180 | 4,2 | 4,56 | 42 | 225,8 | 0,56 | | 0,02 | 12,64 | 26,23 | 76,02 | 14,15 | 1,43 |
| 293,08 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,6 | 93,5 | 0,04 | 8 | | | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 900 | 31,5 | 29,17 | 128,12 | 888,5 | 1,22 | 31,47 | 0,25 | 13,8 | 174,74 | 256,83 | 118,64 | 6,58 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 631 | Шарлотка с яблоками | 150 | 8,05 | 8,7 | 15 | 288,25 | 0,12 | 7,8 | 93,75 | 0,95 | 40,61 | 112,83 | 17,52 | 3,21 |
| 294,08 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 15,15 | 60,8 | | 2,1 | 0,5 | 0,01 | 16,25 | 9,34 | 7 | 0,9 |
| Итого за Полдник | | 355 | 8,1 | 9,04 | 50,15 | 349,05 | 0,12 | 9,9 | 94,25 | 0,96 | 56,86 | 122,17 | 24,52 | 4,11 |
| Итого за день | | | 60,72 | 56,7 | 261,62 | 1948,05 | 2,05 | 59,11 | 94,55 | 16,19 | 365,27 | 606,11 | 222,75 | 13,66 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 271,21 | Чиполлетти из говядины | 100 | 14,17 | 8,27 | 10,8 | 165,6 | 0,03 | 1,67 | | 0,21 | 17,47 | 23,34 | 5,66 | 0,4 |
| 265,08 | Соус томатный | 30 | 0,26 | 1,11 | 2,01 | 19,1 | 0,11 | 0,9 | 0,01 | 0,03 | 2,12 | 1,65 | 1,35 | 0,05 |
| 241,08 | Картофельное пюре | 180 | 3,91 | 6,74 | 31,25 | 201,3 | 0,76 | 30,53 | 0,04 | 0,4 | 56,04 | 116,05 | 92,23 | 1,44 |
| 590,13 | Печенье Галеты | 30 | 0,46 | 0,1 | 4 | 20,7 | | | | | | | | |
| 300,08 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | | 0,1 | 0,5 | | 14,25 | 8,24 | 6,4 | 0,87 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 45 | 4 | 2,04 | 22,05 | 123,8 | 0,05 | | | 0,5 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 |
| Итого за Завтрак | | 585 | 23 | 18,3 | 85,11 | 590,5 | 0,95 | 33,2 | 0,55 | 1,14 | 98,88 | 178,53 | 111,94 | 3,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,08 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1 | 5 | 8,5 | 83 | 0,06 | 4,65 | | 0,37 | 36,25 | 53,4 | 36 | 0,75 |
| 130,02 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 3,86 | 3,6 | 17,67 | 104,3 | 0,12 | 14,33 | | 0,23 | 29,97 | 72,12 | 60,03 | 1,27 |
| 209,08 | Биточек припущенный из птицы | 100 | 11,99 | 5,27 | 9,8 | 107,8 | 0,07 | | 0,04 | 0,2 | 20,78 | 173,87 | 22,18 | 2,36 |
| 5,15 | Перловка с овощами | 180 | 5,89 | 12 | 38,05 | 256,5 | 0,08 | 2,58 | | 0,72 | 46,68 | 208,12 | 34,75 | 1,38 |
| 283,08 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,46 | 0,12 | 29,24 | 119,9 | 0,02 | 0,22 | 0,66 | 0,14 | 25,43 | 18 | 16,45 | 0,55 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 890 | 28,83 | 28,4 | 132,9 | 821,3 | 0,44 | 21,79 | 0,7 | 1,99 | 172,73 | 545,01 | 184,56 | 7,38 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 428,07 | Булочка школьная | 50 | 7,41 | 7,45 | 32,82 | 227,97 | 0,08 | | 0,01 | 0,01 | 3,99 | 0,78 | 0,4 | 0,03 |
| 112,13 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 10,29 | 42 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 300,08 | Чай б/с | 200 | | | | | | 0,1 | 0,5 | | 14,13 | 8,24 | 6,44 | 0,82 |
| Итого за Полдник | | 350 | 8,21 | 8 | 42,82 | 270 | 0,14 | 38,1 | 0,51 | 0,21 | 53,12 | 26,02 | 17,84 | 0,95 |
| Итого за день | | | 60,04 | 54,6 | 260,83 | 1681,8 | 1,53 | 93,09 | 1,76 | 3,34 | 324,73 | 749,56 | 314,34 | 11,59 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 377,15 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 5/10/20 | 3,94 | 7,16 | 10,26 | 121,2 | 0,38 | 0,16 | 0,05 | 0,4 | 105 | 67,95 | 7,25 | 0,31 |
| 260,13 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 250/5 | 8,19 | 10,41 | 37,73 | 301,4 | 0,58 | 1,28 | 0,05 | 0,44 | 168,39 | 197,69 | 47,14 | 0,94 |
| 112,16 | Яблоко | 200 | 0,8 | | 17,6 | 93,6 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 300,13 | Чай с вареньем из черной смородины | 200 | 0,09 | | 5,01 | 62,6 | | 0,1 | 0,5 | | 14,05 | 8,24 | 6,4 | 0,84 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 60 | 6,4 | 2,72 | 29,4 | 165 | 0,07 | | | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 750 | 19,42 | 20,29 | 100 | 743,8 | 1,09 | 21,54 | 0,6 | 1,9 | 331,44 | 334,88 | 87,19 | 7,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,02 | Салат из свеклы с черносливом и чесноком | 100 | 2,7 | 6 | 15 | 151,8 | 0,02 | 8,56 | | 0,3 | 43,9 | 46,59 | 30,51 | 1,52 |
| 56,05 | Суп с домашней лапшой | 250 | 2,1 | 6 | 8 | 130 | 0,01 | 1,5 | | 0,04 | 20,61 | 12,05 | 7,89 | 0,18 |
| 271,28 | Говядина тушеная с картофелем | 250 | 23 | 18 | 31 | 404,2 | 0,23 | 30,4 | | 0,55 | 37,78 | 213,4 | 96,9 | 3,1 |
| 702,03 | Напиток из варенья клубничного | 200 | | | 26,8 | 107,2 | | 0,09 | | | 9,79 | 0,01 | 2,13 | 0,04 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 860 | 33 | 32 | 111 | 943 | 0,35 | 40,56 | | 1,22 | 125,7 | 291,55 | 152,58 | 5,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 462,12 | Булочка с повидлом и помадкой | 40 | 4,57 | 7 | 21 | 161,23 | 0,2 | | 5,61 | 0,45 | 7,27 | 24,06 | 4,03 | 0,36 |
| 112,03 | Апельсин | 250 | 3,25 | 1 | 20 | 107,5 | 0,1 | 150 | | 0,5 | 85 | 57,5 | 32,5 | 0,75 |
| 300,08 | Чай с сахаром | 200 | | | 10,29 | 40 | | 0,1 | 0,5 | | 14,25 | 8,24 | 6,4 | 0,87 |
| Итого за Полдник | | 490 | 7,82 | 8 | 51 | 308,73 | 0,3 | 150,1 | 6,11 | 0,95 | 106,52 | 89,8 | 42,93 | 1,98 |
| Итого за день | | | 60,24 | 60,3 | 262 | 1995,53 | 1,74 | 212,2 | 6,71 | 4,07 | 563,66 | 716,23 | 282,7 | 15,04 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 214,03 | Рагу из птицы | 250 | 12,65 | 15,1 | 30 | 213,5 | 0,24 | 32,76 | 0,03 | 0,42 | 44,97 | 107,5 | 103,82 | 2,43 |
| 589,22 | Пряник | 50 | 2,5 | 1,5 | 38 | 175,5 | | | | | | | | |
| 294,08 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 15,15 | 60,8 | | 2,1 | 0,5 | 0,01 | 16,25 | 9,34 | 7 | 0,9 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 4,27 | 1,81 | 19,6 | 110 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 19,47 | 18,4 | 100 | 559,8 | 0,28 | 34,86 | 0,53 | 0,87 | 69,22 | 142,84 | 116,42 | 3,77 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 59,17 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 10,07 | 10,07 | 125,2 | 0,05 | 6,25 | | 0,35 | 35,33 | 46,25 | 31,41 | 1,17 |
| 42,08 | Рассольник ленинградский . | 250 | 2,63 | 3,76 | 19,25 | 121,3 | 0,46 | 16,75 | 0,02 | 0,29 | 34,08 | 74,1 | 54,56 | 1,03 |
| 294,12 | Запеканка картофельная с печенью | 220 | 16,09 | 13,95 | 45,76 | 363,3 | 1,01 | 43,59 | 0,04 | 1,14 | 39,54 | 134,76 | 159,12 | 2,7 |
| 331,07 | Соус сметанный с томатом | 40 | 0,67 | 1,53 | 2,96 | 28,4 | | 0,95 | | 0,03 | 10,95 | 7,64 | 2,23 | 0,05 |
| 293,08 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,6 | 93,5 | 0,04 | 8 | | | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 870 | 26,3 | 31,95 | 130,28 | 881,5 | 1,65 | 75,55 | 0,06 | 2,14 | 173,52 | 318,25 | 282,47 | 6,42 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 112,16 | Яблоко | 200 | 4,57 | 7 | 21 | 161,23 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 590,13 | Печенье сахарное | 34 | 3,25 | 1 | 20 | 107,5 | 0,03 | | 3,74 | 1,19 | 9,86 | 30,6 | 6,8 | 0,71 |
| 293,08 | Сок фруктовый | 200 | | | 10,29 | 40 | 0,04 | 8 | | | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за Полдник | | 434 | 7,82 | 8 | 51 | 308,73 | 0,13 | 28 | 3,74 | 1,59 | 81,86 | 88,6 | 44,8 | 5,51 |
| Итого за день | | | 53,59 | 58,4 | 281,28 | 1750,03 | 2,06 | 138,41 | 4,33 | 4,6 | 324,6 | 549,69 | 443,69 | 15,7 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 209,07 | Шницель припущенный из птицы с соусом томатным | 110 | 10,32 | 9,64 | 7,91 | 132,7 | 0,41 | | 0,06 | 0,19 | 17,53 | 146,6 | 18,64 | 1,98 |
| 237,13 | Каша гречневая (рассыпчатая) | 180 | 6,79 | 6,52 | 37,6 | 236,2 | 0,78 | | 0,02 | 0,7 | 28,08 | 250,57 | 168,48 | 5,64 |
| 300,06 | Чай с вареньем клубничным | 200 | | | 15 | 57,5 | | 0,1 | 0,5 | | 14,05 | 8,24 | 6,4 | 0,84 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 55 | 5,87 | 2,49 | 26,95 | 151,3 | 0,06 | | | 0,61 | 11 | 35,75 | 7,7 | 0,61 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 22,98 | 18,7 | 87,46 | 577,7 | 1,36 | 1 | 0,59 | 1,53 | 72,78 | 442,81 | 202,57 | 9,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 90,02 | Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом | 100 | 1,06 | 0,17 | 0,01 | 90,6 | 0,07 | 4,75 | | 1,68 | 60,29 | 77,75 | 54,75 | 1,33 |
| 37,08 | Борщ из свежей капусты с картофелем. | 250 | 1,84 | 3,67 | 13,95 | 96,2 | 0,4 | 21,46 | 0,56 | 0,2 | 48,24 | 48,71 | 31,1 | 1,1 |
| 406,03 | Плов из филе птицы | 250 | 17,64 | 16,2 | 67,73 | 357,5 | 0,12 | 4,07 | 0,02 | 0,39 | 43,87 | 131,36 | 58,69 | 1,73 |
| 280,08 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,06 | 15,01 | 106,4 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 41,39 | 29,2 | 23,02 | 0,69 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 860 | 27,21 | 22,5 | 126,34 | 800,15 | 0,7 | 31,09 | 0,58 | 3,7 | 207,41 | 306,52 | 182,71 | 5,92 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 112,03 | Апельсин | 250 | 3,25 | 1 | 20 | 107,5 | 0,1 | 150 | | 0,5 | 85 | 57,5 | 32,5 | 0,75 |
| 590,13 | Печенье Овсяное | 58 | 5,75 | 7,5 | 14,13 | 146,5 | | | | | | | | |
| 274,08 | Кисель из к/ц плодового или ягодного | 200 | | | 18 | 75,1 | | | | | 9,68 | | 2,11 | 0,03 |
| Итого за Полдник | | 508 | 9,24 | 8,5 | 50,67 | 329 | 0,1 | 150 | | 0,5 | 94,68 | 57,5 | 34,61 | 0,78 |
| Итого за день | | | 59,43 | 49,7 | 264,47 | 1706,85 | 2,16 | 182,09 | 1,17 | 5,73 | 374,87 | 806,83 | 419,89 | 15,82 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

| № 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 | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 32,08 | Салат картофельный с соленым огурцом | 100 | 1,73 | 5,1 | 0,02 | 108,4 | 0,1 | 15,08 | | 2,4 | 20,02 | 54,42 | 45,38 | 0,87 |
| 132,08 | Омлет натуральный | 200 | 13 | 13,4 | 22 | 216 | 0,83 | 0,58 | 375,05 | 1,08 | 167,7 | 344,48 | 27,18 | 3,93 |
| 34 618,21 | Печенье Овсяное | 58 | 3,13 | 4 | 23 | 140,5 | 0,14 | | 2,32 | | 8,99 | 30,16 | 8,12 | 0,62 |
| 300,12 | Чай фруктовый | 200 | 0,02 | | 7,56 | 30,4 | | 0,6 | 0,5 | 0,01 | 14,89 | 8,79 | 6,85 | 0,95 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 5,34 | 2,27 | 24,5 | 137,5 | 0,06 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Итого за Завтрак | | 608 | 23,19 | 24,7 | 77,08 | 632,8 | 1,13 | 16,26 | 377,87 | 4,04 | 221,6 | 470,35 | 94,53 | 6,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,22 | Салат "Бурячок" | 100 | 1,92 | 8,37 | 10,48 | 124,8 | 0,03 | 9,3 | | 0,12 | 46,1 | 42,22 | 18,78 | 1,43 |
| 45,07 | Суп гороховый | 250 | 5,97 | 2 | 19 | 117,9 | 0,6 | 11,73 | 0,42 | 0,27 | 45,79 | 89,39 | 54,61 | 2,09 |
| 551,04 | Гренки из пш. Хлеба | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,7 | 0,03 | | | 0,35 | 6,3 | 20,48 | 4,41 | 0,35 |
| 189,08 | Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным | 100 | 11,95 | 11,2 | 14,3 | 210,2 | 0,03 | 0,7 | | 0,14 | 11,37 | 13,3 | 4,8 | 0,35 |
| 331,01 | Соус сливочно-томатный | 30 | 1,39 | 2,7 | 5,1 | 50,2 | 0,23 | 4,39 | 0,02 | 0,15 | 28,18 | 24,74 | 7,66 | 0,27 |
| 5,15 | Перловка с овощами | 180 | 5,89 | 8,99 | 33,05 | 240 | 0,08 | 2,58 | | 0,72 | 46,68 | 208,12 | 34,75 | 1,38 |
| 116,1 | Отвар шиповника с сахаром | 200 | 0,6 | | 24,6 | 100,8 | 0,02 | 0,22 | 0,66 | 0,14 | 24,3 | 18 | 16,2 | 0,55 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 910 | 32,58 | 33,9 | 140 | 990 | 1,11 | 28,93 | 1,1 | 2,22 | 222,34 | 435,75 | 156,36 | 7,49 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 462,12 | Булочка с повидлом и помадкой | 40 | 7,5 | 8 | 21 | 161,23 | 0,2 | | 5,61 | 0,45 | 7,27 | 24,06 | 4,03 | 0,36 |
| 112,16 | Яблоко | 200 | 0,8 | | 17,6 | 93,6 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 300,08 | Чай с сахаром | 200 | | | 10,29 | 40 | | 0,1 | 0,5 | | 14,25 | 8,24 | 6,4 | 0,87 |
| Итого за Полдник | | 440 | 8,3 | 8 | 48,6 | 294,83 | 0,26 | 20,1 | 6,11 | 0,85 | 53,52 | 54,3 | 28,43 | 5,63 |
| Итого за день | | | 64,07 | 66,6 | 265,68 | 1917,63 | 2,5 | 65,29 | 385,08 | 7,11 | 497,46 | 960,4 | 279,32 | 20,04 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

| № 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 | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,08 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1 | 5 | 8,5 | 83 | 0,06 | 4,65 | | 0,37 | 36,25 | 53,4 | 36 | 0,75 |
| 104,21 | Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом | 220 | 11 | 7,83 | 42 | 286 | 0,37 | 6,91 | 0,06 | 8,95 | 121,72 | 120,24 | 29,29 | 1,94 |
| 590,13 | Печенье сахарное | 34 | 2,55 | 3,33 | 20 | 120,2 | 0,03 | | 3,74 | 1,19 | 9,86 | 30,6 | 6,8 | 0,71 |
| 294,08 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 15,15 | 60,8 | | 2,1 | 0,5 | 0,01 | 16,25 | 9,34 | 7 | 0,9 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Завтрак | | 589 | 17,8 | 17,5 | 100 | 632,5 | 0,49 | 13,66 | 4,3 | 10,85 | 190,08 | 233,08 | 83,29 | 4,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,22 | Салат "Солнышко" | 100 | 2,88 | 6,17 | 0,01 | 99,3 | 0,18 | | | 4,15 | 14,6 | 281,07 | 97,07 | 0,4 |
| 135,04 | Суп из овощей | 250 | 4,3 | 5,6 | 13,63 | 122,1 | 0,44 | 24,25 | 0,62 | 0,2 | 38,9 | 53,6 | 41,44 | 0,84 |
| 204,08 | Фрикадельки из говядины в соусе | 100 | 9,48 | 10,79 | 12,25 | 184,2 | 0,02 | 2,7 | 0,02 | 0,16 | 26,59 | 21,37 | 6,44 | 0,41 |
| 129,08 | Гороховое пюре | 180 | 10,34 | 7 | 40 | 247 | 1,24 | | 1,82 | 0,48 | 96,48 | 205,9 | 81,62 | 6,36 |
| 702,03 | Напиток из варенья клубничного | 200 | | | 26,8 | 107,2 | | 0,09 | | | 9,79 | 0,01 | 2,13 | 0,04 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 890 | 32,63 | 31,94 | 122,33 | 909,6 | 1,97 | 27,05 | 2,46 | 5,32 | 199,98 | 581,45 | 243,85 | 9,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 631 | Шарлотка с яблоками | 150 | 8,05 | 8,7 | 15 | 288,25 | 0,12 | 7,8 | 93,75 | 0,95 | 40,61 | 112,83 | 17,52 | 3,21 |
| 1 111,12 | Чай с молоком | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,15 | 60,8 | 0,02 | 0,6 | 0,51 | 0,1 | 72,04 | 53,24 | 12,93 | 0,9 |
| Итого за Полдник | | 350 | 8,1 | 9,04 | 50,15 | 349,05 | 0,14 | 8,4 | 94,26 | 1,05 | 112,65 | 166,07 | 30,45 | 4,11 |
| Итого за день | | | 58,53 | 58,5 | 272,48 | 1891,15 | 2,6 | 49,11 | 101,02 | 17,22 | 502,71 | 980,6 | 357,59 | 17,86 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,05 | Салат из белокочанной капусты с маслом | 100 | 1,8 | 5 | 7,4 | 81,8 | 0,03 | 60,05 | 3 | 0,1 | 49,89 | 31,38 | 16,12 | 0,62 |
| 443,04 | Плов из говядины | 250 | 17,5 | 10,8 | 48,75 | 361,3 | 0,16 | 5,89 | | 10,27 | 39,57 | 358,81 | 75,69 | 4,17 |
| 300,08 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | | 0,1 | 0,5 | | 14,25 | 8,24 | 6,4 | 0,87 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 4,27 | 1,81 | 19,6 | 110 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 23,57 | 17,6 | 90,75 | 613,1 | 0,23 | 66,04 | 3,5 | 10,81 | 111,71 | 424,43 | 103,81 | 6,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 139,22 | Салат "Принцесса на горошине" | 100 | 9,37 | 6 | 2,22 | 100,4 | 0,08 | 3,5 | 0,18 | 0,43 | 14,88 | 31,45 | 14,77 | 1,77 |
| 56,05 | Суп с домашней лапшой | 250 | 2,1 | 10 | 8 | 130 | 0,01 | 1,5 | | 0,04 | 20,61 | 12,05 | 7,89 | 0,18 |
| 209,08 | Биточек припущенный из птицы | 100 | 9,99 | 2,27 | 9,8 | 107,8 | 0,07 | | 0,04 | 0,2 | 20,78 | 173,87 | 22,18 | 2,36 |
| 1,09 | Картофель по- деревенски | 180 | 5,22 | 5,65 | 51,43 | 277,5 | 0,31 | 52,2 | | 0,52 | 28,08 | 151,79 | 151,51 | 2,36 |
| 293,08 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,6 | 93,5 | 0,04 | 8 | | | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,2 | 1,36 | 14,7 | 82,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 30 | 2,43 | 1,02 | 14,94 | 67,3 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| Итого за Обед | | 890 | 32,51 | 27 | 123,69 | 859 | 0,6 | 65,21 | 0,22 | 1,52 | 137,97 | 424,66 | 231,5 | 8,14 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 428,07 | Булочка школьная | 50 | 7,41 | 7,45 | 32,82 | 227,97 | 0,08 | | 0,01 | 0,01 | 3,99 | 0,78 | 0,4 | 0,03 |
| 112,13 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 10,29 | 42 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 300,08 | Чай б/с | 200 | | | | | | 0,1 | 0,5 | | 14,13 | 8,24 | 6,44 | 0,82 |
| Итого за Полдник | | 350 | 8,21 | 8 | 42,82 | 270 | 0,14 | 38,1 | 0,51 | 0,21 | 53,12 | 26,02 | 17,84 | 0,95 |
| Итого за день | | | 64,29 | 52,6 | 257,26 | 1742,1 | 0,97 | 169,35 | 4,23 | 12,54 | 302,8 | 875,11 | 353,15 | 15,19 |
| Итого за период | | | 723,6 | 684 | 3142,9 | 22070,52 | 24,99 | 1569,14 | 626,34 | 105,64 | 4900,13 | 9472,43 | 4027,57 | 198,86 |
| Среднее значение за период | | | 60,3 | 57 | 261,91 | 1839,21 | 2,1 | 130,8 | 52,2 | 8,8 | 408,3 | 789,4 | 335,6 | 16,6 |

Составил _____ Филатова ОА

М.П.

Утвердил _____