

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: с 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: с 12 лет и старше

№ 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																		
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом	100	7,85	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	67,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78				
747,сб 1983	Рис отварной	150	3,83	5,54	40,05	225,11	0,00	0	0,00	0,00	6,00	83,10	27,00	0,55				
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0									
420,06	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				
Итого за Завтрак			500	15,68	12,41	86,17	519,00	0,42	12,39	67,27	3,48	60,88	234,98	62,52	2,58			
Обед																		
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61				
96,19	Гуляш	90	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
Итого за Обед			730	27,55	24,25	97,82	718,06	0,50	26,23	198,47	5,62	85,95	306,90	66,95	5,86			
Итого за день				43,23	36,66	183,99	1237,06	0,92	38,62	265,74	9,10	146,83	541,88	129,47	8,44			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: с 12 лет и старше

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: с 12 лет и старше

№ 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
218,02	Омлет натуральный	150	14,7	15,87	2,62	212,40	0,09	0,52	285,80	1,70	113,50	248,0	18,80	2,76				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
420,06	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				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1				
Итого за Завтрак			500	21,96	19,58	44,81	446,68	0,29	3,92	285,94	2,46	245,60	282,04	40,64	4,18			
Обед																		
42,14	Салат "Школьный"	60	0,86	4,86	3,99	63,35	0,02	5,07	4,33	2,18	18,16	23,64	11,29	0,64				
66,09	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	11,8	11,30	16,63	219,4	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81				
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	160	17,69	19,32	45,30	343,97	0,16	23,76	570,43	2,97	42,15	188,72	42,43	1,99				
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1										
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
Итого за Обед			750	36,75	36,28	129,82	913,72	0,87	62,13	736,56	7,54	95,01	341,20	95,54	5,64			
Итого за день			58,71	55,86	174,63	1360,40	1,16	66,05	1022,50	10,00	340,61	623,24	136,18	9,82				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: с 12 лет и старше

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (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		
Завтрак																
227,7	Запеканка из творога со стученным молоком	150	23,37	8,57	21,09	259,1	0,06	0,61	45,71	1,22	202,16	259,15	28,64	0,59		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,06	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		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
38,59	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,00	16	11,00	9,00	2,20		
Итого за Завтрак																
		508	27,83	15,27	68,47	528,88	0,26	10,61	81,71	2,05	230,38	305,05	44,64	4,09		
Обед																
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62		
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед																
		730	22,59	21,53	88,22	635,07	0,58	17,59	245,57	5,39	94,13	341,16	132,88	7,30		
Итого за день																
			50,42	36,80	156,69	1163,95	0,84	28,20	327,28	7,44	324,51	646,21	177,52	11,39		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: с 12 лет и старше

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	6,60	9,20	31,90	237,00	0,07	0,85	0,00	0,00	192,39	0,00	35,13	0,46					
277	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,80	93,0	0,03	0,52	0	0	110,4	27	27	0,87					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14		0,6	0,6	8	26	5,6	1					
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1					
Итого за Завтрак			19,23	18,16	72,20	531,00	0,27	2,04	23,80	0,64	529,75	113,00	87,23	2,50					
Обед																			
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81					
506,19	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	105	8,54	10,84	10,22	172,84	0,05	3,80	60,00	2,37	16,19	98,96	17,57	1,44					
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1					
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2					
Итого за Обед			20,20	21,01	96,42	654,45	0,60	43,19	260,66	5,41	110,69	334,72	94,77	5,76					
Итого за день			39,43	39,17	168,62	1185,45	0,87	45,23	284,46	6,05	640,44	447,72	182,00	8,26					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: с 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	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		
Завтрак																
ТТК	Рыба запеченая (минтай)	40	6,48	1,44	0	39	0,5	0	0	0	23,5	90	21,5	0,45		
211,22	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	1,86	127,99	115,92	14,82	0,95		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
38,6	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,5	4,75	0,19	15,2	10,45	8,55	2,09		
Итого за Завтрак		543	19,74	18,38	83,98	583,22	0,79	9,58	94,88	2,88	178,91	251,27	51,87	4,79		
Обед																
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	250/10.	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66		
131,66	Плов из мяса птицы	200	19,60	24,02	40,56	457,61	0,07	4,95	91,00	0,00	23,36	220,30	50,30	1,78		
282	Компот из яблок	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,6	0,00	0,00	6,03	42,00	3,13	0,08		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед		740	39,20	36,92	107,42	928,11	0,45	23,63	266,58	2,83	78,33	387,63	94,17	4,72		
Итого за День			58,94	55,30	191,40	1511,33	1,24	33,21	361,46	5,71	257,24	638,90	146,04	9,51		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: с 12 лет и старше

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: с 12 лет и старше

№ 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				
Завтрак																		
506,19	Тертелли из говядины с рисом с томатным соусом	100	8,54	10,84	10,22	172,84	0,05	3,8	60	2,37	16,19	98,96	17,57	1,44				
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1				
Итого за Завтрак			19,13	18,42	65,52	507,66	0,36	7,20	78,79	3,28	156,33	224,55	103,16	4,82				
Обед																		
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	2,26	22,97	24,22	12,47	0,8				
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,64	4,21	8,44	78,75	0,06	16,02	166,79	1,53	26,58	40,51	16,55	0,59				
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,51	13,97	21,12	256,55	0,18	26,54	12,3	2,96	23,91	167,69	41,37	2,55				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
Итого за Обед			20,39	24,03	84,88	635,71	0,55	48,17	180,21	8,03	93,36	310,42	92,79	6,17				
Итого за день			39,52	42,45	150,40	1143,37	0,91	55,37	259,00	11,31	249,69	534,97	195,95	10,99				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: с 12 лет и старше

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: с 12 лет и старше

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
531	Огурцы консервированные	20	0,16	0,02	0,34	2,6		1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12		
131,02	Плов из мяса птицы	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	6,38	29,71	224,55	52,25	1,88		
282	Чай витаминизированный	200	0	0	9,70	39,0	0,15	10	0	0	0,0	0	0	0,00		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
Итого за Завтрак		500	22,88	33,62	83,73	728,47	0,45	15,96	349,82	7,25	46,71	264,85	62,05	3,27		
Обед																
54,02	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12,00	9,00	12,12	187,00	0,09	21,02	168,23	1,91	31,37	54,81	23	0,88		
6,1	Бефстроганов из отварного мяса	90	14,34	13,41	3,4	191,73	0,06	0,5	192,09	0,41	26,54	151,82	21,44	2,15		
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63		
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0	0,0	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед		730	35,88	27,20	88,24	748,58	0,49	21,52	382,82	4,02	94,61	393,69	80,34	5,89		
Итого за День			58,76	60,82	171,97	1477,05	0,94	37,48	732,64	11,27	141,32	658,54	142,39	9,16		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: с 12 лет и старше

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: с 12 лет и старше

№ реч.	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				
Завтрак																		
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65				
138,22	Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25				
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
Итого за Завтрак			500			527,63	0,40	29,29	117,61	3,24	192,94	294,42	61,45	4,23				
Обед																		
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,3	24,66	1,22				
80,11	Рыба, тушенная с овощами	90	8,22	4,48	2,17	82,36	0,07	2,15	444,92	2,01	31,23	134,9	36,73	0,64				
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200			23,5	95	0,3	20,1										
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
Итого за Обед			730			615,42	0,89	36,01	638,58	5,21	98,76	381,45	158,97	6,61				
Итого за день			40,98			1143,05	1,29	65,30	756,19	8,45	291,70	675,87	220,42	10,84				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: с 12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: с 12 лет и старше

№ 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				
Завтрак																		
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65				
272	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,40	69,0	0,02	0,65	0	0	60,3	0	7	0,08				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
254	Ватрушка с творогом	50	5,80	3,60	19,40	136,00	0,04	0,03	0,00	0,00	29,88	0,00	7,52	0,45				
Партнер																		
Итого за Завтрак			18,72	21,52	84,75	609,79	0,33	2,29	75,98	0,82	321,25	152,51	63,58	2,30				
Обед																		
20	Салат "Здоровье"	65	0,97	3,3	4,6	52	0,03	4,37	0	0	16,1	0	15,6	0,54				
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66				
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01				
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,35	16,5	134,77	0,11	29,6	406,64	2,9	36,03	67,31	31,32	1,15				
282	Компот из яблок	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,6	0,00	0,00	6,03	42,00	3,13	0,08				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
Итого за Обед			23,92	20,37	98,26	668,12	0,71	43,11	682,35	6,87	125,22	353,81	100,50	6,10				
Итого за день			42,64	41,89	183,01	1277,91	1,04	45,40	758,33	7,69	446,47	506,32	164,08	8,40				

Итого за период	478,31	437,75	1774,52	12904,36	10,06	445,21	5448,60	84,19	3083,93	5845,69	1653,60	96,65
Итого за период	47,83	43,78	177,45	1290,44	1,01	44,52	544,86	8,42	308,39	584,57	165,36	9,67

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