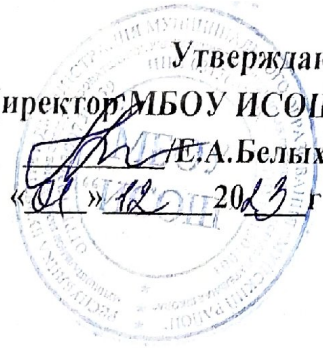


Утверждаю:
Директор МБОУ ИСОШ
/Е.А.Белых/
« 12 » 12 2023 г



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

В МБОУ «Иракиндинская средняя общеобразовательная школа»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ 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														
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	135	12	18	2	218		1			106	201	16	2
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Завтрак			41	51	108	1054		4	1		929	827	119	5
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	135	12	18	2	218		1			106	201	16	2
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			45	58	134	1238	1	37	2		975	935	167	7
Итого за день			85	109	242	2291	1	40	3		1905	1762	286	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ 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	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
498	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			34	32	145	1004		19	2		147	375	96	8
Обед														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			35	39	154	1106	1	45	3		175	480	144	9
Обед-2														
335	каша гречневая на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	16	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед-2			28	44	89	862		5	1		795	650	172	8
Итого за день			97	115	387	2972	1	69	5		1118	1506	411	26

МБОУ "Иркиндинская СОШ"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Буфет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда
 Неделя: 1
 Сезон: Зима
 Возраст: 12-18

№ 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														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			67	37	141	1180	1	40	11		62	582	165	13
Обед														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			70	44	162	1341	1	90	12		135	677	210	15
Итого за день			137	81	303	2521	1	130	23		198	1259	375	27

МБОУ "Иркиндинская СОШ"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Буфет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг
 Неделя: 1
 Сезон: Зима
 Возраст: 12-18

№ 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														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Завтрак			46	29	138	1012	92	12	554		131	183	51	4
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Обед			53	36	165	1214	92	30	554		176	298	95	7
Итого за день			99	65	303	2226	184	42	1108		307	481	146	11

МБОУ "Иркиндинская СОШ"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Буфет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница
 Неделя: 1
 Сезон: Зима
 Возраст: 12-18

№ 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														
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
298	тефтели в соусе	120	13	16	11	234		5	1		21	34	13	1
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			32	76	121	1073		37	1		98	214	77	6
Обед														
47	Щи из свежей капусты	300	4	7	26	182		60	1		65	111	48	2
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
298	тефтели в соусе	120	13	16	11	234		5	1		21	34	13	1
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			36	82	147	1255	1	97	3		163	325	125	8
Итого за день			68	158	268	2328	1	134	4		262	538	202	14

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: Зима
Возраст: 12-18

№ 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														
273	Каша манная с/м	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
299	Хлеб 30	30	3		22	107					9	29	6	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Завтрак			28	42	110	937		2	1		746	508	64	2
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
273	Каша манная с/м	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
299	Хлеб 30	30	3		22	107					9	29	6	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			32	49	137	1121		35	2		792	616	112	4
Итого за день			60	91	246	2058	1	37	3		1538	1124	176	7

День: вторник
Неделя: 2Сезон: Зима
Возраст: 12-18

№ 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														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень тушеная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			30	31	105	814		37	10		96	554	184	14
Обед														
47	Щи из свежей капусты.	300	4	7	26	182		60	1		65	111	48	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень тушеная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			34	37	131	996	1	98	12		161	665	232	16
Итого за день			63	68	236	1810	1	135	22		257	1219	416	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: Зима

Рацион: Буфет

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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														
274	Плов с мясом	150/50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
Итого за Завтрак			58	38	118	1056		5	1		98	204	58	2
Обед														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
274	Плов с мясом	150/50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
Итого за Обед			62	44	140	1216		54	3		171	299	103	4
Итого за день			120	82	258	2272	1	59	4		268	503	161	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: Зима

Рацион: Буфет

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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														
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			9	16	80	500		34	2		72	165	57	2
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			16	23	107	701	1	52	2		118	279	101	5
Итого за день			25	38	186	1201	1	86	4		190	444	158	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: Зима

Рацион: Буфет

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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														
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
276	Яйцо отварное	50	6	6		79					35	98	6	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291					12	39	8	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					45	15	6	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					201	253	69	5
Итого за Завтрак			56	36	90	913		97	1		201	253	69	5
Обед														
64	Суп картофельный с клецкам	300	6	9	28	216		18	2		40	105	31	2
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
276	Яйцо отварное	50	6	6		79					35	98	6	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291					12	39	8	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					45	15	6	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					201	253	69	5
Итого за Обед			61	45	117	1129	1	114	3		441	611	169	12
Итого за день			117	81	207	2042	1	211	4		642	864	238	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Буфет

День: понедельник
Неделя: 3Сезон: Зима
Возраст: 12-18

№ 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	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
335	каша гречнев на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
299	Хлеб 30	30	3		22	107					9	29	6	1
361	хлеб с джемом	60	2		35	151					10	25	7	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
Итого за Завтрак			25	27	130	859		62			327	493	159	6
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
335	каша гречнев на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
299	Хлеб 30	30	3		22	107					9	29	6	1
361	хлеб с джемом	60	2		35	151					10	25	7	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			29	33	157	1044		95	2		372	601	207	8
Итого за день			54	60	288	1903	1	158	2		699	1093	366	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Буфет

День: вторник
Неделя: 3Сезон: Зима
Возраст: 12-18

№ 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	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			38	43	92	907		9	6		690	520	111	6
Обед														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			44	50	130	1152		36	8		730	664	167	8
Итого за день			82	93	221	2059	1	45	14		1419	1184	278	14

День: среда

Сезон: Зима

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ 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														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
161	Сосиски отварные	65	7	16	1	173					23	103	13	1
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Завтрак			22	31	127	681		77	2		190	360	85	6
Обед														
47	Щи из свежей капусты	300	4	7	26	182		60	1		65	111	48	2
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
161	Сосиски отварные	65	7	16	1	173					23	103	13	1
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Обед			26	38	152	1062		137	3		255	411	133	8
Итого за день			47	69	279	1943	1	214	5		445	712	218	14

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ 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														
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			40	34	95	853		57	3		105	187	69	3
Обед														
360	суп гречневый с сыром	300	13	8	36	273		26	1		155	221	88	3
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			53	42	131	1126	1	83	4		261	408	157	6
Итого за день			93	76	226	1979	1	141	7		366	595	226	9

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ 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														
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			28	28	78	674		159	1		240	316	97	6
Обед														
328	суп картоф с макаронами	300	4	7	30	202		26	1		31	98	38	2
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			32	35	109	876		185	3		271	414	135	9
Итого за день			59	63	187	1550	1	344	4		511	730	233	17

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ 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														
273	Каша манная с/м	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Завтрак			33	40	97	883		2	1		801	605	69	3
Обед														
38	Свекольник	300	4	7	27	184		33	2		46	108	48	2
273	Каша манная с/м	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
111	Омлет из яиц	80	7	11	1	129					63	119	10	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
Итого за Обед			37	47	123	1067		35	2		847	713	118	5
Итого за день			70	87	220	1949	1	38	3		1648	1318	187	9

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ 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														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Завтрак			45	82	154	1310	1	45	15		117	645	202	16
Обед														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
286	конфеты шоколад	60	10	54	36	450								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
Итого за Обед			51	89	192	1554	1	71	17		156	789	258	18
Итого за день			96	171	345	2864	1	116	32		273	1434	461	35

День: среда
 Неделя: 4

Сезон: Зима
 Возраст: 12-18

№ 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														
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160								
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			26	163	20	1
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		16	27	5	
369	горошек	65		5		45					15	29	14	1
292	печенье 1	60	30	13	12	291						1		
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Завтрак			58	44	127	1149		8	2		114	274	53	4
Обед														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
369	горошек	65		5		45						1		
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
Итого за Обед			61	51	149	1309		57	3		187	369	98	6
Итого за день			119	95	276	2458	1	65	4		302	643	151	10

День: четверг
 Неделя: 4

Сезон: Зима
 Возраст: 12-18

№ 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														
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Завтрак			12	12	92	528	92	35	552		97	200	60	3
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
Итого за Обед			19	19	119	730	92	53	553		143	314	105	6
Итого за день			31	31	211	1258	185	89	1105		240	514	165	9

День: пятница
 Неделя: 4

Сезон: Зима
 Возраст: 12-18

№ 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														
366	жаркое по домашнему	300	7	16	54	397		65	3		66	210	85	3
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
Итого за Завтрак			47	34	133	1044		65	3		140	320	108	5
Обед														
38	Свекольник	250	3	5	22	154		28	1		38	90	40	2
366	жаркое по домашнему	300	7	16	54	397		65	3		66	210	85	3
349	кукуруза	60	3	2	15	93								
292	печенье 1	60	30	13	12	291								
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
Итого за Обед			50	39	156	1198	1	93	4		178	410	149	6
Итого за день			97	73	289	2242	1	158	7		318	731	257	11