«Согласовано»
Начальник
Кумертауского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

_____ Пахомова Т.Г.

«___» _____2020г.

СОГЛАСОВАНО
КУМЕРТАУСКИЙ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО РБ
«02» 10 2020
Ф.И.О. Ир Мухаметова В.А.
Подпись

«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального района
Мелеузовский район РБ
_____ А.Г.Сатлыков

«___» _____ 2020г.

**Примерное двухнедельное меню**
**для обучающихся общеобразовательных учреждений**
**муниципального района**
**Мелеузовский район город Мелеуз Республики Башкортостан**
**для детей с 12 до 18 лет**
**на осеннее-зимний сезон**

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

**День:** понедельник **Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Неделя:** 1 **Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 15 | 5 | 5 | | 54 | | 0,10 | 32 | 150 | 90 | 8,3 | 0,21 |
| 129 | Котлеты из птицы | 80 | 13 | 15 | 11 | 228 | 0,07 | | 40,5 | 51 | 162,20 | 30,4 | 1,41 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 5 | 36 | 212 | 0,09 | | 24 | 11,15 | 46,26 | 8,18 | 0,83 |
| 284 | Чай с молоком | 150/50 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| *** | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 28 | 26 | 82 | 682 | 0,26 | 0,75 | 106,0 | 284,00 | 387,00 | 70,30 | 3,13 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 5,04 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 1 | 6 | 6 | 82 | 0,02 | 22,98 | | 25,9 | 19,04 | 10,34 | 0,35 |
| 15,2 | Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 12 | 9 | 12 | 180 | 0,12 | 21,44 | 7,61 | 33,08 | 158,78 | 34,36 | 2,52 |
| 48,08 | Плов из отварной говядины | 30/150 | 13 | 16 | 39 | 350 | 0,08 | 1,35 | | 14,02 | 178,97 | 41,8 | 1,97 |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | | | 12 | 128 | | 20,1 | | 0,32 | | | 0,03 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| **Итого за Обед** | | | 30 | 31 | 91 | 849 | 0,3 | 61,97 | 7,61 | 86,32 | 411,04 | 105,25 | 6,27 |
| **Итого за день** | | | 58 | 57 | 173 | 1531 | 0,56 | 62,72 | 113,61 | 370,32 | 798,04 | 176,25 | 9,40 |

**День:** вторник

**Неделя:** 1

**Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 173,00 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 6 | 6 | 25 | 179 | 0,31 | 16,88 | | | | 159,54 | 5,47 |
| 103,00 | Фрикадельки мясные в соусе | 55/50 | 11 | 9 | 8 | 155 | 0,04 | 0,02 | | 22,76 | | 20,03 | 0,88 |
| 283 | Чай с сахаром* | 200 | | | 15 | 60 | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| *** | Хлеб пшеничны, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| *** | Йогурт детский питьевой (витаминизированный) | 100 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | 10,9 | | | | |
| **Итого за Завтрак** | | | 23 | 18 | 76 | 572 | 0,43 | 16,90 | 10,90 | 34,71 | 43,50 | 196,07 | 7,00 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 6,07 | Винегрет | 60 | 1 | 6 | 4 | 76 | 0,03 | 5,64 | | 13,2 | 24,49 | 11,08 | 0,47 |
| 19,28 | Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне | 200 | 12 | 7 | 13 | 162 | 0,08 | 2,99 | 25,76 | 20,55 | 134,18 | 23,56 | 2,15 |
| 50,02 | Гуляш из отварного мяса | 30/30 | 9 | 11 | 2 | 144 | 0,04 | 1,62 | | 8,79 | 101,41 | 15,23 | 1,46 |
| 205 | Каша пшенная рассыпчатая с маслом | 185 | 8 | 6 | 47 | 273 | 0,3 | | 20 | 20,15 | 165,07 | 58,27 | 1,91 |
| 69,06 | Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| **Итого за Обед** | | | 34 | 30 | 104 | 831 | 0,54 | 30,45 | 45,76 | 82,45 | 483,8 | 130,49 | 8,31 |
| **Итого за день** | | | 57 | 48 | 180 | 1403 | 0,97 | 47,35 | 56,66 | 117,16 | 527,30 | 326,56 | 15,3 |

**День:** среда **Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Неделя:** 1 **Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Огурцы свежие | 40 | | | | 4 | 0,02 | 2,8 | | 6,8 | 12 | 5,6 | 0,2 |
| 83 | Биточки (котлеты) рыбные* | 80 | 13 | 9 | 12 | 177 | 0,11 | 0,3 | | 37,0 | 161,30 | 23,72 | 0,78 |
| 138,00 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 289(2) | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 22 | 136 | 0,03 | 0,38 | 15,96 | 121,78 | 109,42 | 29,92 | 0,96 |
| *** | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| *** | Фрукт | 75 | 1 | | 7 | 34 | 0,05 | 34,2 | | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
| **Итого за Завтрак** | | | 24 | 19 | 87 | 622 | 0,46 | 63,80 | 44,76 | 251,80 | 440,0 | 118,70 | 3,80 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 6,06 | Салат витаминный | 60 | 1 | 6 | 6 | 84 | 0,02 | 12,78 | | 17,74 | 17,46 | 10,85 | 0,53 |
| 16,13 | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 13 | 9 | 9 | 171 | 0,1 | 17,47 | 7,62 | 30,07 | 155,45 | 30,18 | 2,43 |
| 261,02 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 30/150 | 16 | 16 | 19 | 287 | 0,2 | 22,12 | 51,16 | 44,56 | 197,58 | 49,19 | 2,12 |
| 38 | Компот из рябины черноплодной и яблок* | 200 | | | 16 | 69 | 0,01 | 5 | | 9,08 | 12,43 | 4,59 | 0,74 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| **Итого за Обед** | | | 34 | 31 | 72 | 720 | 0,41 | 57,37 | 58,78 | 114,45 | 437,17 | 113,56 | 7,22 |
| **Итого за день** | | | 57 | 50 | 159 | 1342 | 0,87 | 121,17 | 103,54 | 366,25 | 877,17 | 232,26 | 11,02 |

**День:** четверг **Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Неделя:** 1 **Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 20 | 6 | 6 | | 72 | | 0,14 | 42 | 200 | 120 | 11,0 | 0,14 |
| 196 | Каша "Дружба с маслом | 200/10 | 6 | 8 | 28 | 210 | 0,10 | 1,35 | 43,54 | 130,82 | 144,66 | 31,58 | 0,59 |
| 769 | Булочка Домашняя | 60 | 5 | 10 | 38 | 256 | | | | | | | |
| 285 | Чай с лимоном* | 200 | | | 15 | 62 | | | | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| *** | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 24 | 105 | 718 | 0,18 | 1,49 | 86,00 | 346,0 | 310,00 | 59,90 | 1,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 76,02 | Салат из моркови | 60 | 1 | 6 | 5 | 80 | 0,03 | 2,64 | | 14,31 | 29,16 | 20,06 | 0,38 |
| 12,16 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 14 | 9 | 14 | 196 | 0,1 | 24,92 | 7,63 | 46,02 | 173,75 | 39,96 | 3,1 |
| 49,04 | Жаркое по-домашнему | 30/120 | 11 | 14 | 17 | 236 | 0,15 | 21,2 | | 17,3 | 152,04 | 35 | 2,27 |
| 69 | Компот из урюка | 200 | 1 | | 25 | 108 | 0,03 | 1 | | 41,86 | 38 | 27,25 | 0,84 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 31 | 29 | 83 | 729 | 0,39 | 49,76 | 7,63 | 132,49 | 447,2 | 141,02 | 7,99 |
| Итого за день | | | 51 | 53 | 188 | 1447 | 0,57 | 51,25 | 93,63 | 470,49 | 757,20 | 200,92 | 9,41 |

**День:** пятница **Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Неделя:** 1 **Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из капусты белокочанной | 80 | 1 | 8 | 7 | 107 | 0,04 | 46,20 | | 52,71 | 40,20 | 20,16 | 0,73 |
| 112,00 | Плов из говядины | 240 | 17 | 21 | 52 | 467 | 0,11 | 1,80 | | 18,69 | 238,63 | 55,7 | 2,63 |
| 5 | Кисель с витаминами | 200 | | | 3 | 12 | 0,04 | 2,53 | 0 | | | | |
| *** | Хлеб пшеничны, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 22 | 29 | 85 | 704 | 0,27 | 50,53 | | 82,90 | 322,33 | 92,39 | 4,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 7,05 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,7 | | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,8 |
| 19,29 | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне | 200 | 16 | 10 | 12 | 200 | 0,09 | 1,77 | 10,15 | 22,35 | 175,47 | 27,27 | 2,83 |
| 19 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 10 | 6 | 5 | 111 | 0,09 | 3,81 | 6,2 | 33 | 166,16 | 44,06 | 0,78 |
| 197,03 | Картофель отварной | 180 | 4 | 1 | 31 | 145 | 0,23 | 37,68 | | 18,84 | 109,27 | 43,33 | 1,7 |
| 69,06 | Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| **Итого за Обед** | | | 35 | 20 | 91 | 683 | 0,51 | 69,16 | 16,35 | 115,04 | 534,12 | 149,55 | 8,43 |
| **Итого за день** | | | 57 | 49 | 176 | 1387 | 0,78 | 119,69 | 16,35 | 197,94 | 856,45 | 241,94 | 12,43 |

**День:** понедельник **Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Неделя:** 2 **Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 20 | 6 | 6 | | 72 | | 0,14 | 42 | 200 | 120 | 11,0 | 0,14 |
| 189 | Биточки( котлеты) мясные* | 75 | 14 | 10 | 13 | 200 | 0,06 | 0,19 | 19,0 | 41,80 | 142,58 | 27,55 | |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 5 | 36 | 212 | 0,09 | | 24 | 11,15 | 46,26 | 8,18 | 0,83 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 26 | 110 | 0,01 | 16,70 | 0 | 56,0 | 19 | 8 | 1,55 |
| *** | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 30 | 21 | 98 | 712 | 0,24 | 17,03 | 85,0 | 320,00 | 372,00 | 70,70 | 3,12 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 7,04 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,63 | | 17,68 | 19,47 | 10,44 | 0,91 |
| 13.06 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 15 | 8 | 16 | 197 | 0,22 | 9,74 | 0,11 | 35,39 | 190,3 | 43,15 | 3,26 |
| 53,15 | Бефстроганов из отварной говядины | 30/30 | 10 | 9 | 2 | 132 | 0,04 | 0,5 | 11,25 | 13,68 | 103,11 | 15,19 | 1,44 |
| 35 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150 | 9 | 7 | 40 | 253 | 0,29 | | 24 | 15,28 | 208,03 | 138,41 | 4,65 |
| 47 | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | | | 12 | 128 | | 16,2 | | 0,32 | | | 0,03 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| **Итого за Обед** | | | 39 | 27 | 97 | 870 | 0,64 | 32,07 | 35,36 | 95,35 | 575,16 | 225,94 | 11,69 |
| **Итого за день** | | | 69 | 48 | 195 | 1582 | 0,88 | 49,10 | 120,36 | 415,35 | 947,16 | 296,64 | 14,81 |

**День:** вторник

**Неделя:** 2

**Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Фрикадельки мясные в соусе | 55/50 | 10,8 | 8,88 | 7,83 | 155 | 0,04 | 0,02 | | 22,76 | | 20,03 | 0,88 |
| 177,00 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4 | 4 | 37 | 201 | 0,03 | | | 4,59 | | 25,08 | 0,5 |
| 285 | Чай с лимоном* | 200 | | | 15 | 62 | | | | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| *** | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 18 | 13 | 83 | 536 | 0,15 | 0,02 | | 42,10 | 45,04 | 62,45 | 2,09 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 76,02 | Салат из моркови | 60 | 1 | 6 | 5 | 80 | 0,03 | 2,64 | | 14,31 | 29,16 | 20,06 | 0,38 |
| 12,18 | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 200/5 | 3 | 5 | 15 | 121 | 0,07 | 15,21 | 7,5 | 32,53 | 57,52 | 25,98 | 1,27 |
| 12,08 | Плов из птицы | 40/140 | 14 | 18 | 39 | 371 | 0,11 | 4,26 | 21,6 | 20,13 | 177,94 | 44,64 | 1,47 |
| 69,06 | Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| **Итого за Обед** | | | 22 | 29 | 97 | 748 | 0,3 | 42,31 | 29,1 | 86,73 | 323,27 | 113,03 | 5,44 |
| **Итого за день** | | | 40 | 42 | 180 | 1284 | 0,45 | 42,33 | 29,10 | 128,83 | 368,31 | 175,48 | 7,53 |

**День:** среда **Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Неделя:** 2 **Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 105 | Помидоры свежие | 40 | | | 2 | 10 | 0,02 | 10 | | 5,6 | 10,4 | 8 | 0,36 |
| 129 | Котлеты из птицы | 75 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 |
| 138,00 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 289(2) | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 22 | 136 | 0,03 | 0,38 | 15,96 | 121,78 | 109,42 | 29,92 | 0,96 |
| *** | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 21 | 77 | 588 | 0,35 | 36,00 | 75,16 | 220,00 | 383,2 | 110,00 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 6,06 | Салат витаминный | 60 | 1 | 6 | 6 | 84 | 0,02 | 12,78 | | 17,74 | 17,46 | 10,85 | 0,53 |
| 19,29 | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне | 200 | 16 | 10 | 12 | 200 | 0,09 | 1,77 | 10,15 | 22,35 | 175,47 | 27,27 | 2,83 |
| 98,06 | Рагу из овощей в томатном соусе с мясом | 25/150 | 10 | 14 | 16 | 232 | 0,13 | 31,11 | 3 | 40,92 | 148,87 | 42,57 | 2,22 |
| 38 | Компот из рябины черноплодной и яблок | 200 | | | 16 | 69 | 0,01 | 5 | | 9,08 | 12,43 | 4,59 | 0,74 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 31 | 30 | 72 | 694 | 0,33 | 50,66 | 13,15 | 103,09 | 408,48 | 104,03 | 7,72 |
| Итого за день | | | 51 | 51 | 149 | 1282 | 0,68 | 86,66 | 88,31 | 323,09 | 791,68 | 214,03 | 11,72 |

**День:** четверг

**Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Неделя:** 2

**Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 104 | Тефтели из говядины | 60/30 | 8 | 13 | 11 | 203 | 0,05 | 0,96 | | 28,30 | | 19,98 | 1 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 5 | 36 | 212 | 0,09 | | 24 | 11,15 | 46,26 | 8,18 | 0,83 |
| 295 | Компот из свежих плодов | | | | 19 | 79 | 0,01 | 4,0 | | 6,85 | 4,40 | 3,60 | 0,93 |
| *** | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| 83,02 | Яблоко | 100 | | | 10 | 47 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| **Итого за Завтрак** | | | 20 | 21 | 99 | 695 | 0,26 | 15,03 | 45,00 | 174,00 | 165,00 | 62,80 | 5,53 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 5,04 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 1 | 6 | 6 | 82 | 0,02 | 22,98 | | 25,9 | 19,04 | 10,34 | 0,35 |
| 15,23 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 13 | 9 | 14 | 192 | 0,12 | 13,87 | 7,62 | 26,23 | 171,85 | 33,68 | 2,58 |
| | Говядина тушенная с овощами в соусе | 30/120 | 11 | 13 | 13 | 216 | 0,12 | 12,75 | | 15,88 | 138,26 | 29,95 | 2 |
| 69,01 | Компот из кураги | 200 | 1 | | 21 | 90 | 0,02 | 0,8 | | 32,33 | 29,2 | 21 | 0,67 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| **Итого за Обед** | | | 30 | 28 | 76 | 689 | 0,36 | 50,4 | 7,62 | 113,34 | 412,6 | 113,72 | 7 |
| **Итого за день** | | | 50 | 49 | 175 | 1384 | 0,62 | 65,07 | 52,62 | 287,34 | 577,60 | 176,52 | 12,53 |

**День:** пятница **Сезон:** 01.09-01.03 (2020-2021г)

**Неделя:** 2 **Возраст:** с 12 до 18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 173,00 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 6 | 6 | 25 | 179 | 0,31 | 16,88 | | | | 159,54 | 5,47 |
| 95,00 | Гуляш из говядины | 1 | 14 | 15 | 3 | 200 | 0,04 | 0,87 | | 9,96 | | 10,80 | 2,13 |
| 685 | Чай с сахаром* | 200 | | | 15 | 60 | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| *** | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50 | 3 | | 23 | 118 | 0,08 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| *** | Йогурт детский питьевой (витаминизированный) | 100 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | 10,9 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 26 | 24 | 71 | 617 | 0,43 | 17,75 | 10,90 | 21,91 | 43,50 | 186,84 | 8,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 7,05 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,7 | | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,8 |
| 16,06 | Щи из свежей капусты с со сметаной | 200/5 | 2 | 5 | 8 | 86 | 0,06 | 25,56 | 7,5 | 31,72 | 41,72 | 18,84 | 0,67 |
| 29,02 | Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе | 50/50 | 10 | 4 | 4 | 99 | 0,08 | 2,59 | 11,08 | 29,82 | 159,11 | 40,21 | 0,71 |
| 36 | Рис отварной | 150 | 4 | 6 | 40 | 226 | 0,04 | | 28 | 6 | 83,1 | 27 | 0,55 |
| 69,06 | Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) | 200 | | | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| 77,09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 10 | 50 | 0,04 | | | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| 75,14 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 0,04 | | | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| **Итого за Обед** | | | 21 | 18 | 95 | 638 | 0,28 | 54,05 | 46,58 | 108,39 | 367,15 | 120,94 | 5,05 |
| **Итого за день** | | | 39 | 36 | 207 | 1336 | 0,58 | 55,37 | 109,8 | 261,84 | 648,19 | 180,64 | 8,14 |
| **Итого за период** | | | 529 | 483 | 1782 | 13978 | 6,96 | 700,75 | 783,98 | 2938,61 | 7149,1 | 2221,2 | 112,26 |
| **Итого за период** | | | 53 | 48 | 178 | 1398 | 0,70 | 70,08 | 78,40 | 293,86 | 714,91 | 222,12 | 11,23 |

*витаминизация третьих блюд проводиться специальными витаминно-минеральными премиксами.

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