

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 12-18лет школа

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 1

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
182	Каша жидкая молочная овсяная	180	7	5	33	188	190	1	20		131	213	33	1
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			19	17	108	694	381	21	240		367	494	91	5
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
45	Салат из белокочанной капусты	100	1	3	6	60	30	17		3	25	28	15	
96,02	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	270	2	6	20	140	111	17		3	22	75	29	1
265,02	Плов из свинины	255	33	34	52	643		3		6	28	400	79	5
349	Компот из сухофруктов	200			32	133	20	1			6	46	17	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			44	44	169	1243	281	38		12	112	657	178	8
<b>Полдник</b>														
411	Пряники	70	3	2	38	183	40				5	25		
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	48	290	120	3	40		247	205	28	
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
70,01	Овощи натуральные соленые.	80			3	16		1		1	8	28	12	
227,01	Рыба припущенная(горбуша)	120	18	6	1	121	80	1	50	1	16	205	48	1
312,02	Пюре картофельное	200	4	4	38	170	232	19	40		61	135	8	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			30	21	81	601	435	24	168	2	265	527	87	2
<b>Ужин2</b>														
386	Кефир	180	5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
<b>Итого за день</b>			108	94	433	3017	1307	91	484	14	1221	2068	417	17

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 12-18лет школа

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 1

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
223,02	Запеканка из творога с повидлом	180/20	21	17	46	420	75	1	95	1	202	278	34	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			32	32	92	776	238	2	173	1	529	553	73	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
24	Салат из свежих помидор с огурцами	100	1	5	4	67	50	17			18	34	16	1
112,03	Суп с макаронными изделиями, картофелем, курой	265	5	7	20	165		13			21	105	27	1
299	Суфле из бройлеров- цыплят	100	19	22	6	296					48	248	38	2
143	Рагу из овощей	200	3	13	19	243	136	27	99	4	80	97	35	1
348	Компот из кураги	200			6	127	4				7	5	4	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			36	48	114	1165	310	57	99	4	205	597	158	7
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
410	Ватрушка с картошкой	75	5	3	40	201	143	7		1	16	71	27	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	73	363	231	27	9	1	164	177	44	5
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
75	Икра свекольная	100	2	5	12	117	30	12			35	50	35	1
268,02	Биточки.	100	16	16	14	273	67		45		43	189	25	3
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	11	5	48	277	252				17	252	85	4
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			34	34	113	909	419	12	85		127	566	178	9
<b>Ужин2</b>														
386,02	Йогурт питьевой	180	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за день</b>			114	124	418	3397	1328	103	402	6	1262	2078	488	24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 12-18лет школа

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 1

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
182	Каша жидкая молочная пшенная	200	7	5	37	216	200	1	22		136	185	47	1
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			19	18	112	696	411	21	205		357	456	91	5
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
76	Сельдь с луком	50	5	5	2	87	80	7	3	2	21	82	10	
98	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	270	2	6	16	122	70	22			31	71	26	1
243	Сосиски отварные	120	11	18	1	211	90			1	23	119	13	1
310	Картофель отварной	200	3	4	27	149	200	27	38		26	108	44	1
591	Кисель из концентрата	200			20	199								
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			29	34	125	1035	560	56	41	3	132	488	131	5
<b>Полдник</b>														
410,01	Ватрушка с повидлом.	75	4	2	49	218	100			1	14	46	18	
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			10	7	59	325	180	3	40	1	256	226	46	
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
4,01	Икра кабачковая.	100	2	9	8	119								
268	Котлеты.	100	15	23	14	334	67		43	3	42	183	23	3
321,01	Капуста тушеная	200	4	7	16	154	60	34		4	118	82	41	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			29	50	77	901	250	37	121	7	340	424	83	4
<b>Ужин2</b>														
386	Ряженка	180	5	5	8	92	40	1	36		223	166	25	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	8	92	40	1	36		223	166	25	
<b>Итого за день</b>			93	114	401	3141	1461	122	443	11	1322	1774	384	16

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 12-18лет школа

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 1

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
222,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/20	25	21	68	559	225	1	126		267	365	52	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			36	36	114	915	388	2	204		594	640	91	2
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	50	60	5			26	53	36	1
93,01	Щи по- уральски с мясом и сметаной	270	4	6	7	105		63		2	41	88	23	2
235,01	Шницель рыбный	120	15	17	10	251	72	4	61	6	78	241	42	3
305,01	Рис припущенный.	180	4	5	44	240	240				3	73	14	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			33	29	153	1001	522	172	61	9	200	566	156	9
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
424,02	Булочка "Домашняя"	50	3		19	88			3	1	30	52	15	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	52	250	88	20	12	1	178	158	32	5
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1	3	6	60	30	17		3	25	28	15	
284,01	Запеканка картофельная с мясом	255	28	17	13	321		1	62	3	75	218	58	2
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			33	27	58	625	90	18	102	6	130	316	96	2
<b>Ужин2</b>														
386	Кефир	180	5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
<b>Итого за день</b>			112	99	404	2980	1178	217	415	16	1332	1865	408	20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 12-18лет школа

День: пятница

Сезон: осень

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
211	Омлет с сыром	60	8	9	1	115	30		170		124	131	24	1
182	Каша жидкая молочная пшеничная	180	8	3	37	201	150	1	20		113	187	13	3
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			23	22	112	730	331	21	250		418	502	75	8
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3	6	24	164	80	6		3	19	39	25	1
82	Борщ с капустой ,картофелем, мясом и сметаной	270	6	6	13	129		20			42	91	35	2
260	Гуляш	75/75	15	15	3	228	60	2			15	167	19	2
203	Макаронные изделия отварные	180	7	3	37	235	70		34	1	15	45	10	1
349	Компот из сухофруктов	200			32	133	20	1			6	46	17	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			39	31	168	1156	350	29	34	4	128	496	144	8
<b>Полдник</b>														
434	Булочка "Молочная"	50	3		19	87					10	32	12	1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			9	5	29	194	80	3	40		252	212	40	1
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
7	Зеленый горошек(консервированный)	50	1	1	3	30	30	5	70		12	31	10	
143	Рагу из овощей	180	2	12	17	218	122	24	89	4	72	87	32	1
268,02	Биточки.	100	16	16	14	273	67		45		43	189	25	3
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
31	Хлеб пшеничный(60)	60	5	1	30	136	60				16	50	21	1
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			24	30	73	694	279	32	204	4	157	378	88	5
<b>Ужин2</b>														
386	Ряженка	180	5	5	8	92	40	1	36		223	166	25	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	8	92	40	1	36		223	166	25	
<b>Итого за день</b>			101	93	410	2958	1100	90	564	8	1192	1768	380	24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 12-18лет школа

День: суббота

Сезон: осень

Неделя: 1

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210,01	Омлет натуральный	53	3	4	1	55	20		85		31	51	13	1
181,02	Каша жидкая молочная манная	180	5	2	30	146	50		10		83	74	15	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			15	17	77	504	170	1	135		291	310	59	2
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
59	Салат из моркови с яблоками	100	1		9	40		6			24	44	31	1
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	6	22	158		1			155	132	21	
259	Жаркое по-домашнему с говядиной.	265	25	26	26	461	177	11		2	48	289	66	4
348,02	Компот с изюмом	200			30	122	20				16	19	8	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			39	33	146	1048	317	18		2	274	592	164	7
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
3	Бутерброд с сыром	30/15	6	5	15	124			45		135	121	19	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			7	7	48	286	88	20	54		283	227	36	5
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
70	Овощи натуральные соленые	50			2	10	13	1			5	18	8	
227,02	Рыба припущенная(горбуша).	120	21	6	1	124	96	1	58	1	19	235	55	1
162	Запеканка капустная	180	8	12	24	191	90	41	54	1	135	101	41	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			31	25	51	496	239	46	152	2	183	403	115	2
<b>Ужин2</b>														
386,02	Йогурт питьевой	180	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за день</b>			98	87	348	2518	944	90	377	4	1268	1717	409	18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 12-18лет школа

День: воскресенье

Сезон: осень

Неделя: 1

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
209	Яйца вареные	40	5	5		63	40		100		22	77	5	
183	Каша жидкая молочная гречневая	180	8	5	36	213	230	1	30		181	223	53	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			24	23	92	656	433	2	228		504	554	87	2
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
52,01	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	92	30	7		3	35	40	21	1
1,88	Суп картофельный с рыбными консервами	275	4	3	15	106	120	1		1	24	66	29	1
268,02	Биточки.	100	16	16	14	273	67		45		43	189	25	3
310	Картофель отварной	180	3	4	24	134	180	24	34		23	97	40	1
344	Компот из яблок	200			28	109	10	4			7	4	4	1
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			32	30	148	981	527	36	79	4	163	504	157	9
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2		28	117	50		42		11	27	12	
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			3	2	61	279	138	20	51		159	133	29	4
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
4,01	Икра кабачковая.	100	2	9	8	119								
203	Макаронные изделия отварные.	180	6	1	37	199	10				14	53	10	1
278,01	Тефтели с соусом 1 вариант говядина	60/50	10	13	13	201		3			25	114	21	2
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			20	23	82	627	40	3			61	214	54	3
<b>Ужин2</b>														
386,02	Йогурт питьевой	180	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за день</b>			85	83	409	2727	1268	66	394	4	1124	1590	362	20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 12-18лет школа

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 2

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
210	Омлет натуральный.	53	5	3	1	66	60		123		40	87	6	
182,02	Каша жидкая молочная рисовая.	180	4	3	31	163	45	1	18		122	110	19	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			16	17	78	532	205	2	181		339	382	56	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
52,01	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	92	30	7		3	35	40	21	1
87,02	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	270	5	6	7	105		30		2	41	77	21	1
255	Печень по-строгановски.	75/75	21	16	5	284	360	38	8673	1	28	402	26	10
312,02	Пюре картофельное	180	4	4	34	153	209	17	36		55	121	7	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			40	33	134	989	749	192	8709	7	211	751	116	15
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
411	Пряники	90	4	3	48	235	51				7	32		1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	81	397	139	20	9		155	138	17	5
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
7	Зеленый горошек(консервированный)	50	1	1	3	30	30	5	70		12	31	10	
136,01	Овощи припущенные	180	3	5	13	104	123	56	28		81	89	55	2
268,04	Шницель мясной говядина	80	13	13	11	221	60		36	3	34	150	44	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			25	30	66	649	336	64	212	3	307	429	128	4
<b>Ужин2</b>														
386	Ряженка	180	5	5	8	92	40	1	36		223	166	25	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	8	92	40	1	36		223	166	25	
<b>Итого за день</b>			92	90	387	2751	1489	283	9147	10	1249	1880	350	27



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 12-18лет школа

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 2

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
209	Яйца вареные	40	5	5		63	40		100		22	77	5	
222,03	Пудинг из творога с повидлом	180/20	25	21	68	559	225	1	126		267	365	52	2
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			41	40	142	1089	479	21	324		620	716	103	6
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
67,01	Винегрет .	100	1	6	9	97	10	1		4	40	49	23	1
112,02	Суп с макаронными изделиями , картофелем , курой.	265	5	7	21	167	110	12	10		21	104	24	1
321,01	Капуста тушеная	180	4	7	14	139	54	31		4	106	74	37	1
301	Кнели из бройлеров-цыплят	100	16	11	7	210					11	147	18	1
591	Кисель из концентрата	200			20	199								
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			34	32	130	1079	294	44	10	8	209	482	140	6
<b>Полдник</b>														
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	49	218	100			1	14	46	18	
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			10	7	59	325	180	3	40	1	256	226	46	
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3	6	24	164	80	6		3	19	39	25	1
235,01	Шницель рыбный	100	12	14	8	209	60	4	51	5	65	201	35	2
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	11	5	48	277	252				17	252	85	4
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,05	Хлеб пшеничный(50)	50	4		25	107	60				12	39	17	1
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			30	32	114	863	462	10	91	8	129	556	174	8
<b>Ужин2</b>														
386,02	Йогурт питьевой	180	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за день</b>			121	116	471	3540	1545	83	501	17	1451	2165	498	22

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 12-18лет школа

День: среда

Сезон: осень

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
182,02	Каша жидкая молочная ячневая	180	7	3	38	200		1			113	216	13	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			19	16	85	595	140	2	200		345	498	64	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
24	Салат из свежих помидор с огурцами	100	1	5	4	67	50	17			18	34	16	1
82	Борщ с капустой ,картофелем, мясом и сметаной	270	6	6	13	129		20			42	91	35	2
260	Гуляш	75/75	15	15	3	228	60	2			15	167	19	2
203	Макаронные изделия отварные	180	7	3	37	235	70		34	1	15	45	10	1
348	Компот из кураги	200			6	127	4				7	5	4	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			37	30	122	1053	304	39	34	1	128	450	122	8
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
410	Ватрушка с картошкой	75	5	3	40	201	143	7		1	16	71	27	1
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	73	363	231	27	9	1	164	177	44	5
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	50	60	5			26	53	36	1
268,02	Биточки.	80	13	13	11	218	53		36		35	151	20	2
143	Рагу из овощей	180	2	12	17	218	122	24	89	4	72	87	32	1
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			24	36	79	783	358	29	203	4	313	451	119	4
<b>Ужин2</b>														
386	Кефир	180	5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	7	97	70	1	36		216	171	25	
<b>Итого за день</b>			92	92	386	2983	1123	102	482	6	1180	1761	382	20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 12-18лет школа

День: четверг

Сезон: осень

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
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
223,02	Залежанка из творога с повидлом	180/20	21	17	46	420	75	1	95	1	202	278	34	1
382	Какао с молоком	200	2	1	26	125	30	1	20		133	111		
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			32	31	120	887	289	21	193	1	533	552	80	5
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
52,01	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	92	30	7		3	35	40	21	1
98	Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	270	2	6	16	122	70	22			31	71	26	1
227,01	Рыба припущенная(горбуша)	120	18	6	1	121	80	1	50	1	16	205	48	1
312,02	Пюре картофельное	180	4	4	34	153	209	17	36		55	121	7	1
348,02	Компот с изюмом	200			30	122	20				16	19	8	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			33	23	148	877	529	47	86	4	184	564	148	6
<b>Полдник</b>														
424,02	Булочка "Домашняя"	50	3		19	88			3	1	30	52	15	1
385	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	80	3	40		242	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			9	5	29	195	80	3	43	1	272	232	43	1
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
1	Бутерброд с маслом	30/10	2	7	15	136	30		40		8	23		
4	Икра кабачковая	80	1	4	4	55	30	5		2	78	45	14	
268	Котлеты.	100	15	23	14	334	67		43	3	42	183	23	3
305,02	Рис припущенный	180	4	5	44	240	27				3	73	23	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200			9	37		3			14	21		
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			24	39	101	870	184	8	83	5	153	370	71	4
<b>Ужин2</b>														
386	Ряженка	180	5	5	8	92	40	1	36		223	166	25	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	8	92	40	1	36		223	166	25	
<b>Итого за день</b>			104	103	426	3013	1142	84	441	11	1379	1898	375	18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 12-18лет школа

День: пятница

Сезон: осень

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячее питание.Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10		7		66	10		40		2	3		
215	Омлет паровой.	50	5	2	1	92	40		160		55	97	20	
175,06	Каша вязкая молочная рис с пшеном	180	5	3	31	170	140	1			120	135	33	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	16	101	30	1			159	132	10	
0,07	Батон	60	5	1	30	136	60				16	50	21	
<b>Итого за Горячее питание.Завтрак</b>			17	16	78	565	280	2	200		352	417	84	1
<b>Завтрак 2</b>														
389	Сок фруктовый	200	1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		20	92	20	4			14	14	8	2
<b>Горячее питание. Обед</b>														
	Чеснок(порционно)	2												
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	100	2	6	8	90	70	7	16		16	53	19	1
99,03	Суп- пюре из разных овощей с мясом и сметаной	270	5	7	13	159	110	11		2	24	54	22	
243	Сосиски отварные	120	11	18	1	211	90			1	23	119	13	1
321,01	Калуста тушеная	180	4	7	14	139	54	31		4	106	74	37	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	30	100		1	21	3	3	
25	Хлеб пшеничный(80)	80	6	1	40	181	80				21	66	28	1
	Хлеб ржаной	120	2		19	86	40				10	42	10	1
<b>Итого за Горячее питание. Обед</b>			31	39	116	954	474	149	16	8	221	411	132	5
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты	185		1	18	87	51	19			30	20	17	4
378	Чай с молоком	200	1	1	15	75	37	1	9		118	86		
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2		28	117	50		42		11	27	12	
<b>Итого за Полдник</b>			3	2	61	279	138	20	51		159	133	29	4
<b>Горячее питание. Ужин</b>														
15	Сыр порционный	15	4	4		53	63		38		150	90	8	
70,01	Овощи натуральные соленые.	80			3	16		1		1	8	28	12	
280,02	Фрикадельки мясные	100	14	14	15	243		1			14	164	25	2
311	Картофель в молоке	180	4	7	19	157	157	17	38		73	107	30	1
376	Чай с сахаром	200			9	40					14	22	12	
0,01	Хлеб пшеничный(30)	30	2		15	68	30				8	25	11	
<b>Итого за Горячее питание. Ужин</b>			24	25	61	577	250	19	76	1	267	436	98	3
<b>Ужин2</b>														
386,02	Йогурт питьевой	180	5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за Ужин2</b>			5	5	6	92	110	1	36		223	171	27	
<b>Итого за день</b>			81	87	342	2559	1272	195	379	9	1236	1582	378	15