

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
образовательного
учреждения

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО
«ТриСолнечные
Сезона»Примерное десятидневное меню питания школьников в осенне-зимний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для
детей с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование пищи недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe										
<i>Зимний</i>																							
209	Яблоко вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000										
223	Запеканка из творога с повидлом	200	8,293	10,443	22,383	384,837	0,088	0,393	120,387	162,033	251,333	36,533	1,203										
365	Какао со стученными молотком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065										
338	Яблоки свежие	100	0,600	0,600	14,700	70,500																	
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900										
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,210	6,930	33,500	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600										
<i>Лето и Зима</i>													18,823	18,533	78,193	701,257	0,206	0,833	220,587	199,733	395,033	61,973	3,768
<i>Осень</i>																							
52	Кургузга консервированная	50	0,977	0,250	6,857	32,000	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315										
102	Суп картофельный с горохом	250	5,878	5,403	22,201	160,903	0,254	9,875	265,150	39,000	133,975	39,775	2,265										
265	Плов с мясом	200	17,300	22,490	43,100	480,400	0,348	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552										
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495										
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090		14,850	87,300	25,650	2,023											
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096		13,800	52,200	19,800	1,200											
<i>Лето и Осень</i>													32,565	29,238	141,538	978,078	1,018	167,885	748,590	123,240	599,405	184,555	8,852
<i>Подарок</i>																							
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000										
424	Вулочка Домашняя	100	9,060	7,825	22,450	141,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869										
<i>Лето и Падик</i>													9,060	7,825	52,950	274,500	0,091	4,125	107,280	26,660	55,240	16,340	2,869
<i>Лето</i>																							
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567										
206	Макаронная запеченная с сыром и яблоком	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	162,333	17,693	1,429										
3	Бульбурд с сыром и мясом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072										
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865										
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1										
<i>Лето и Падик</i>													22,084	22,443	90,071	676,812	0,537	58,579	258,573	380,840	416,893	77,143	4,033
<i>Весна и Падик</i>													82,632	77,879	367,742	2630,647	1,872	231,422	1335,020	729,893	1466,571	340,011	19,522

Детализация Вспомог - 1

№ п/п	Наименование вида изделия, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
173	Каша ячменная молочная	200	4,690	8,343	45,328	286,770	0,203	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131
15	Сыр полужирный	45	10,440	11,275	0,000	162,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,771	0,306
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	18,750	63,990	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,046	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,050	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
Итого за Завтрак													
			20,230	21,497	101,968	687,325	0,391	38,825	147,116	479,643	477,303	107,948	4,352
Обед													
71	Помидоры свежие порционные	50	0,350	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594
88	Пиц из свежей капусты со сметаной	250	2,156	5,365	30,208	112,960	0,084	37,136	266,275	43,975	54,950	24,950	0,898
294	Котлеты рубленные из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864
202	Макаронные изделия отварные	180	6,578	5,072	36,250	232,960	0,104	0,000	32,616	12,780	54,684	9,792	0,989
350	Компот ассорти из 6-х видов (фр.саюр.)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,200	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед													
			30,683	28,835	144,373	945,312	0,478	57,514	308,951	109,130	317,614	108,687	6,969
Ланч													
414	Крепитель сахарный	100	3,576	6,790	22,272	215,462	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ржанка	250	4,375	4,688	7,890	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
Итого за Ланч													
			7,951	11,478	30,162	350,462	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
Полдник													
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	185,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347
234	Котлета рыбная (минтай)	100	9,985	8,099	16,680	153,000	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901
73	Икра овощная	50	0,850	4,500	0,180	68,000	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,050			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
Итого за Полдник													
			22,043	22,879	99,779	612,925	0,401	9,089	88,343	216,100	463,833	149,495	4,948
Всего за Вспомог - 1													
			81,407	84,689	376,282	2596,024	1,508	107,058	715,310	1076,473	1551,710	413,070	18,043

Детализация Счета - 1													
№ п/п	Наименование д/в, несл. б/мл	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	12,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440
382	Каша с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,567
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030						0,675
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024						0,300
Итого за Завтрак			19,997	18,742	49,763	598,215	0,595	22,552	116,223	365,534	658,863	118,978	7,349
Обед													
70	Орница свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/20	7,461	5,173	15,738	147,201	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	9,301	10,068	7,334	154,996	0,185	87,073	18,931	66,432	151,076	36,627	2,077
128	Картофельное пюре	200	4,167	5,335	30,822	203,092	0,193	31,194	30,204	38,232	107,424	38,124	1,421
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060						1,350
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	22,700	134,000	0,096						1,200
Итого за Обед			28,729	21,546	127,254	836,239	0,609	124,059	98,215	338,084	529,428	158,619	7,297
Полдник													
429	Булочка Восточная	100	7,800	6,120	23,900	278,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
385	Молоко	250	6,541	4,229	9,706	145,380	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого за Полдник			14,341	10,349	33,606	423,380	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590
Ужин													
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284
210	Омлет натуральный	200	17,520	19,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,530	9,120	4,880	0,889
100	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030						0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,590	13,860	66,990	0,024						0,300
Итого за Ужин			21,988	21,299	51,606	694,109	0,310	12,361	345,905	144,480	383,117	57,222	5,270
Итого за Счет - 1			84,455	71,936	262,229	2540,043	1,663	162,972	667,623	873,898	1639,878	352,299	23,506

Днев/неделя: Четверг - 1													
№ п/п	Наименование двести единиц, блока	Масса порции	Исчисленные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>													
2	Булгурод с повидлом	300г05	2,400	5,870	27,830	156,000	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350
171	Каша рисовая расквашенная	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	75,776	1,347
234	Колбаса рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,265	14,700	58,075	16,219	0,901
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
377	Чай с лимоном	200г7	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
<i>Итого за Завтрак</i>													
			22,838	22,416	114,189	722,998	0,219	2,489	78,843	56,330	300,103	99,075	3,487
<i>Обед</i>													
74	Икра кабачковая	100	2,000	9,000	9,000	136,000	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250г5	1,761	5,158	11,969	101,318	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504
239	Жаркое по-домашнему	200	16,200	18,090	16,580	385,350	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825
344	Компот из яблок и клюквы	200	0,260	0,080	28,520	112,900	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	45	3,330	0,585	19,440	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>													
			28,151	33,413	113,209	964,728	0,463	44,511	282,350	188,975	561,263	115,890	11,919
<i>Ланч</i>													
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
<i>Итого за Ланч</i>													
			10,299	17,875	63,728	400,150	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669
<i>Вечер</i>													
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	9,378	0,120	112,200	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	12,843	9,852	38,733	292,980	0,167	0,337	93,840	139,600	294,053	62,027	1,515
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	9,240	44,600	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
355	Каша со студеным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
<i>Итого за Вечер</i>													
			14,518	22,716	88,953	637,440	0,246	0,875	182,800	292,370	486,233	95,937	4,132
<i>Всего за Четверг - 1</i>													
			79,806	96,620	384,079	2745,306	1,219	52,000	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227

Дневник: Пятница - 1														
№ рц.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминиз (мкг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
173	Каши геркулесовая молочная	250	10,786	13,064	58,418	366,713	0,203	1,511	48,787	133,613	214,763	54,838	1,131	
15	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,335	0,133	
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065	
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
			<i>Итого за Завтрак</i>	<i>21,431</i>	<i>22,694</i>	<i>116,978</i>	<i>702,703</i>	<i>0,263</i>	<i>2,058</i>	<i>92,851</i>	<i>298,833</i>	<i>335,213</i>	<i>74,293</i>	<i>2,324</i>
Обед														
21	Овощи соевые порционные	100	0,848	5,045	2,577	59,100	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,322	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,823	2,115	21,231	121,063	0,109	11,875	267,700	16,975	78,725	20,400	1,065	
171	Каши гречневая рассыпчатая	180	8,026	5,851	50,968	279,637	0,192	0,000	22,488	10,032	133,752	88,800	2,984	
279	Тертый мясные с томатным соусом	100/30	13,733	19,098	15,036	267,287	0,097	4,725	96,750	22,005	163,845	30,555	2,158	
346	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865	
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025	
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
			<i>Итого за Обед</i>	<i>29,275</i>	<i>32,679</i>	<i>144,182</i>	<i>966,587</i>	<i>0,611</i>	<i>21,050</i>	<i>391,788</i>	<i>102,622</i>	<i>344,942</i>	<i>201,785</i>	<i>10,819</i>
Ланч														
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	3,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869	
386	Колбаски свиные	250	5,130	1,880	7,380	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	35,700	0,466	
			<i>Итого за Ланч</i>	<i>10,226</i>	<i>10,644</i>	<i>404,400</i>	<i>0,096</i>	<i>1,325</i>	<i>91,280</i>	<i>264,060</i>	<i>247,200</i>	<i>44,040</i>	<i>1,335</i>	
Ланч														
209	Ябло вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	
223	Запеканка из творога с повидлом	200	10,793	15,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203	
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065	
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900	
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600	
			<i>Итого за Ланч</i>	<i>22,243</i>	<i>23,839</i>	<i>82,383</i>	<i>721,997</i>	<i>0,206</i>	<i>0,833</i>	<i>220,587</i>	<i>199,753</i>	<i>395,633</i>	<i>61,973</i>	<i>3,768</i>
			<i>Всего за Пятница - 1</i>	<i>83,175</i>	<i>89,856</i>	<i>348,667</i>	<i>2795,597</i>	<i>1,176</i>	<i>25,266</i>	<i>796,506</i>	<i>845,238</i>	<i>1522,388</i>	<i>382,091</i>	<i>18,246</i>

Дневник: Понедельник - 2													
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мкг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>													
177	Каши пшеничная молочная с яблоком	250	10,461	11,736	38,955	385,588	1,453	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131
3	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	13,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
1	Хлеб ржаной	15	1,100	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100
<i>Итого за Завтрак</i>													
			21,764	21,288	82,526	691,222	1,581	41,425	147,096	472,443	436,833	94,928	3,401
<i>Обед</i>													
70	Овощи свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	2,113	3,190	14,363	121,816	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	30,363	481,938	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>													
			30,023	26,843	108,671	915,779	0,538	193,294	745,617	149,312	346,896	108,267	10,982
<i>Ланч</i>													
451	Печенье Сливочная	150	3,927	5,564	28,488	286,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706	143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
<i>Итого за Ланч</i>													
			10,468	9,793	38,194	429,480	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590
<i>Ужин</i>													
171	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	44,900	185,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347
234	Котлета рыбная (минтай)	100	9,985	10,099	16,680	153,000	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901
73	Щапа овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700
382	Каша с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,5	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,590	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Ужин</i>													
			22,858	23,544	100,200	619,220	0,401	9,089	88,383	216,100	463,832	149,495	4,948
<i>Всего за Понедельник - 2</i>													
			85,113	81,468	329,591	2655,702	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921

Детализация: Витрник - 2																	
№ р/сч.	Наименование пищевой добавки, Бюджет	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Закупка</i>																	
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	5,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	12,843	9,832	52,832	9,832	9,832	9,832	9,832	9,832	9,832	9,832	9,832	9,832	9,832	9,832	9,832
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000											
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266
1	Хлеб пшеничный	20	1,340	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200
<i>Нормы на Закупку</i>																	
			18,918	18,316	76,316	63,316	23,316	23,316	23,316	23,316	23,316	23,316	23,316	23,316	23,316	23,316	23,316
<i>Обед</i>																	
52	Кукуруза консервированная	100	1,934	0,500	13,714	64,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933				
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,387	6,438	14,937	140,512	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125				
260	Тушиш из говядины	100	13,199	13,724	2,937	231,146	0,010	1,200	0,000	23,600	117,030	20,270	2,000				
202	Макaronные изделия отварные	180	6,378	5,072	36,230	232,960	0,104	0,000	32,616	12,780	54,684	9,792	0,989				
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,683				
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,090			14,830	87,300	25,650	2,023				
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200				
<i>Нормы на Обед</i>																	
			29,398	26,404	123,868	844,618	0,365	27,914	653,996	148,602	508,122	153,379	4,837				
<i>Праздник</i>																	
421	Салата обмянованная	100	9,824	12,330	43,930	374,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869				
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,300	0,020	4,000	100,600	14,000	14,000	8,000	2,000				
<i>Нормы на Праздник</i>																	
			9,824	12,330	74,430	501,700	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	2,869				
<i>Праздник</i>																	
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,330	49,410	15,390	0,284				
210	Омлет картофельный	200	17,230	21,707	5,120	479,289	0,146	0,336	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122				
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,802	1,700	0,580	6,530	9,120	4,880	0,899				
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000											
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675				
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300				
<i>Нормы на Праздник</i>																	
			22,288	23,609	99,800	685,109	0,340	12,361	345,995	144,480	383,117	57,232	5,270				
<i>Витр на Витрник - 2</i>																	
			80,528	80,539	316,404	2194,943	26,312	69,716	1131,497	344,458	971,795	254,167	42,412				

Детализация: Среда - 2

№ п/п	Наименование пищевой добавки	Масса порошка	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг)			Минеральный состав (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe										
<i>Заправка</i>																							
15	Сыр порционный	30	6,960	8,830	0,000	108,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,335	0,133										
173	Каша геркулесовая молочная	250	4,786	9,064	58,418	366,713	0,203	1,511	48,787	133,613	214,763	54,838	1,131										
1	Хлеб ржаной	13	1,093	0,200	6,493	31,993	0,030			4,930	29,100	8,530	0,675										
1	Хлеб пшеничный	15	1,133	0,463	6,930	33,993	0,024			3,430	13,030	4,930	0,300										
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000																	
382	Каша с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,233	0,044	1,3	22,120	123,120	116,200	31,000	1,073										
<i>Молоко за Заправка</i>													18,664	23,379	100,689	719,438	0,207	2,918	114,971	421,773	449,613	104,693	3,284
<i>Овёс</i>																							
71	Пончики свежие порционные	50	0,330	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,394										
102	Суп картофельный с горохом	230	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812										
294	Котлета рубленая из мяса	100	13,399	17,368	14,733	290,302	0,039	0,208	8,380	8,963	46,700	12,343	0,864										
171	Каша гречневая рассычатая с маслом	180	8,027	11,831	30,968	279,637	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487										
330	Компот ассорти из см. ягод (красный)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,003	3,700	3,900	5,320	4,620	2,730	0,399										
1	Хлеб ржаной	30	2,300	0,230	13,830	67,000	0,090			14,830	87,300	23,630	2,023										
1	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
<i>Молоко за Овёс</i>													33,278	34,372	140,144	930,231	0,633	28,308	330,920	91,933	426,620	179,763	9,381
<i>Пшеница</i>																							
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	30,744	274,400	0,071	0,123	7,280	12,060	41,240	8,340	0,809										
386	Колбаса пиласовой	230	5,130	1,880	7,380	130,900	0,023	1,200	84,000	232,000	203,960	33,700	0,466										
<i>Молоко за Пшеница</i>													10,226	10,644	38,124	404,400	0,096	1,323	91,280	264,060	247,200	44,040	1,333
<i>Пшеница</i>																							
209	Сливки варенные	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000										
223	Заправка из творога с помидором	200	10,793	13,443	27,383	284,837	0,088	0,393	120,387	162,033	231,333	36,333	1,203										
363	Каша со ступенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,063										
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000																	
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900										
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,330	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600										
<i>Молоко за Пшеница</i>													22,643	23,639	80,383	612,907	0,206	0,833	220,387	199,733	393,033	61,973	3,768
<i>Ветро за Среда - 2</i>													83,311	92,033	339,540	2687,496	1,262	33,384	737,738	977,531	1318,466	390,471	17,768

Детализация Чертеж - 2													
№ п/п	Наименование пищевой ценности, единиц	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мг)	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>													
173	Каша пшеничная молочная	250	11,470	15,930	47,138	429,913	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429
209	Мини отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,990	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Минус за Завтрак</i>													
			20,935	21,910	90,823	689,513	0,215	0,231	219,113	218,110	294,523	40,393	4,669
<i>Обед</i>													
74	Кваса кабачковая	60	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315
96	Рассольник Ленинградский	300	2,628	5,234	21,630	152,240	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125
239	Тффеги из овсянки с соусом	60/50	16,200	18,090	16,580	385,350							
128	Картофель отварной	150	3,125	4,017	23,162	152,320	0,348	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,532
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,03	0	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,990	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Минус за Обед</i>													
			28,823	34,431	128,012	1049,590	0,891	20,371	636,933	110,145	569,405	175,830	7,497
<i>Ланч</i>													
414	Крепитель сахарный	100	5,960	5,653	37,120	223,442	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Желеzia	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
<i>Минус за Ланч</i>													
			10,335	10,341	43,683	358,442	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
<i>Полдник</i>													
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	43,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
206	Макаронная запеканка с сыром и яблоком	200	12,184	13,413	44,611	336,637	0,121	0,131	118,615	182,760	167,333	17,693	1,429
3	Бульбурдо с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	42,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1
<i>Минус за Полдник</i>													
			22,084	22,443	90,071	676,812	0,457	58,579	258,573	380,840	416,893	77,143	4,033
<i>Всего за Чертеж - 2</i>													
			82,297	89,125	352,599	2174,267	1,901	79,781	1195,199	990,695	1573,781	340,306	17,573

Детский сад - Петуши - 2

№ п/п	Наименование дачи, сада, поля	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe
<i>Земляника</i>													
51	Творожок зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284
210	Оладьи натуральные	200	13,520	21,707	31,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Лимоны за Землянку</i>													
			18,488	23,399	76,806	694,909	0,340	12,361	345,995	144,480	383,117	57,222	5,270

Овощи

21	Орехи соевые порционные	100	0,848	5,045	2,577	16,800	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,662	4,396	18,895	160,200	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144
274	Зразы рубленые из говядины	100	11,453	14,000	12,678	218,535	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,700	6,370
321	Калюста тушеная	180	4,354	5,798	22,524	157,334	0,049	30,892	0,000	99,810	72,352	37,170	1,454
330	Компот ассорти из смородины	200	0,200	0,080	27,912	109,390	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	99,450	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Лимоны за Овощи</i>													
			30,167	30,094	118,361	854,379	1,362	50,537	402,027	344,117	486,683	144,705	12,525

Плоды

431	Печенье Славянка	100	8,927	5,564	28,488	238,400	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
335	Кисель из кураги	250	0,967	0,024	43,103	175,290	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
			9,894	5,588	71,591	413,690	0,119	4,000	187,280	25,800	68,470	17,470	3,590

Плоды

14	Масло сливочное порционное	15	0,075	10,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	14,843	9,852	69,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200
<i>Лимоны за Плоды</i>													
			21,018	23,816	94,316	73,116	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316
<i>Всего за Петуши - 2</i>													
			79,567	82,897	361,014	2028,094	27,137	92,214	880,528	539,713	963,586	244,723	46,701

Анализ примерного меню и основных показателей пищевой и энергетической ценности приготовленных блюд для горнопроходцев
 питания учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 до 18 лет.

Наименование блюд, напитков, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)						
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe
Полдесертник - 1	82,632	77,897	367,742	2630,647	1,872	231,422	1335,030	729,893	1466,571	340,011	19,522
Вторник - 1	81,407	84,689	376,282	2716,487	1,508	107,058	715,310	1076,473	1351,710	413,070	18,043
Среда - 1	84,455	71,936	262,229	2540,043	1,705	162,972	709,843	882,218	1666,758	361,459	23,954
Четверг - 1	79,806	96,420	384,079	2834,469	1,219	53,008	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227
Пятница - 1	83,175	89,856	348,667	2795,597	1,176	25,266	796,506	865,288	1522,288	382,091	18,246
Среднее за 1 неделю	82,295	84,160	347,800	2703,449	1,277	119,878	891,348	892,597	1580,724	372,214	21,628
Полдесертник - 2	85,113	81,465	324,620	2766,165	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921
Вторник - 2	80,528	80,539	326,410	2194,943	2,632	69,716	1131,497	344,458	971,795	254,267	42,412
Среда - 2	85,311	92,033	359,540	2787,196	1,262	33,384	757,758	977,521	1518,466	390,471	17,768
Четверг - 2	82,297	89,125	352,289	2774,267	1,901	79,781	1195,199	980,695	1573,781	340,206	17,573
Пятница - 2	79,567	82,897	361,074	2038,094	1,055	66,161	1053,069	684,900	1236,103	266,680	18,784
Среднее за 2 недели	82,563	85,212	344,247	2512,193	5,821	123,293	1016,684	766,603	1421,465	344,499	24,053

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях подведомственной Минобрнауки России в возрасте с 12 до 18 лет. 2011