

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

« 1 » апреля 2023 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямникова Г.С.

« 1 » апреля 2023 г.



**Примерное десятидневное меню**

**и пищевая ценность приготавливаемых блюд, включая витаминизацию  
для учащихся старших классов (12 лет и старше)**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню Подгорный

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
15,03	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263		1	49		142	130	23
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21
####	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			15	20	95	600		22	69		337	286	86
<b>Комплекс</b>													
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	11	151		29	5		50	54	25
####	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186
####	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7
<b>Итого за Комплекс</b>			27	32	108	818		36	36		124	475	249
<b>Обед 1</b>													
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/30/5	7	11	12	176		34	5		61	106	34
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 1</b>			9	11	32	262		34	6		83	146	51
<b>Обед 2</b>													
####	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186
####	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			23	21	84	607		4	31		63	387	212
<b>Комплекс 1</b>													
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/30/5	7	11	12	176		34	5		61	106	34
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21
####	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186
####	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс 1</b>			31	40	102	883		43	36		145	524	267
<b>Итого за день</b>			105	124	421	3170		139	178		752	1818	865

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

Рацион: Меню Подгорный

День: вторник

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57
60	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	7	4	85		6			23	27	12
####	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			13	24	68	526		46	13		135	178	103
<b>Комплекс</b>													
65,01	Суп картофельный с клецками на МКБ	250	2	3	15	103		12	13		8970	54	2008
####	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110	41
7 002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129		7			32	142	41
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							

####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс</b>			21	15	104	645			19	44	9053	346	2107
<b>Обед 1</b>													
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206			12	13	33	54	30
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с лимоном	200			7	32			3	1	17	10	7
<b>Итого за Обед 1</b>			13	11	35	295			15	14	58	96	48
<b>Обед 2</b>													
####	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110	41
7 002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129			7		32	142	41
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			17	12	76	485			7	31	75	260	88
<b>Комплекс 1</b>													
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206			12	13	33	54	30
####	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110	41
7 002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129			7		32	142	41
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с лимоном	200			7	32			3	1	17	10	7
<b>Итого за Комплекс 1</b>			28	23	91	694			22	44	111	316	119
<b>Итого за день</b>			92	85	374	2645			109	146	9432	1196	2465

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

Рацион: Меню Подгорный

День: среда

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
25,01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281		1	51		259	222	41
92	Булочка домашняя	80	7	3	50	259			12		17	65	12
####	Сыр твердый в нарезке	15	4	4		51							7
55	Кисель	200			27	109		24			69		2
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			23	15	144	784		26	63		393	322	89
<b>Комплекс</b>													
####	Суп с лапшой	250	5	6	32	200		5			27	53	15
####	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26
####	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс</b>			25	34	110	836		66	51		172	277	111
<b>Обед 1</b>													
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53	24
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 1</b>			16	13	52	389		6	1		54	93	41
<b>Обед 2</b>													
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26
####	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			17	18	59	462		40	51		110	174	75
<b>Комплекс 1</b>													
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53	24
####	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26
####	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс 1</b>			32	41	97	882		67	51		169	245	109
<b>Итого за день</b>			113	121	462	3353		205	217		898	1111	425

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

Рацион: Меню Подгорный

День: четверг

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
####	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			18	19	95	602		4	42		109	116	51
<b>Комплекс</b>													
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48
####	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	112		5			16	25	11

####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57				8	32	11		
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28				9		2		
<b>Итого за Комплекс</b>			18	37	101	794			30	5		105	232	98
<b>Обед 1</b>														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168			26	5		63	116	39
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57						8	32	11
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28						9		2
<b>Итого за Обед 1</b>			9	8	37	253			26	5		80	148	52
<b>Обед 2</b>														
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389			5			20	123	48
####	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	112			5			16	25	11
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43				1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			14	26	78	594			10	1		50	156	65
<b>Комплекс 1</b>														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168			26	5		63	116	39
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389			5			20	123	48
1 039	Винегрет овощной	100	1	10	7	127			9			26	42	19
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28						9		2
<b>Итого за Комплекс 1</b>			21	34	95	762			40	5		118	281	108
<b>Итого за день</b>			80	124	406	3005			110	58		462	933	374

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

Рацион: Меню Подгорный

День: пятница

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
####	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43
####	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20
####	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	84	559		42	37		144	276	97
<b>Комплекс</b>													
2 015	Суп крестьянский	250/5	3	6	14	123		20	5		43	62	27
####	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12
####	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21	12
106	Биточек из филе курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204	34
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс</b>			37	37	110	902		39	87		145	390	102
<b>Обед 1</b>													
####	Суп крестьянский с говядиной	250/30/5	8	8	14	164		20	5		46	119	33
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 1</b>			10	8	34	250		20	6		68	159	50
<b>Обед 2</b>													
####	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12
106	Биточек из филе курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204	34
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			31	25	79	647			82		66	275	52
<b>Комплекс 1</b>													
####	Суп крестьянский с говядиной	250/30/5	8	8	14	164		20	5		46	119	33
####	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12
1 013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1	10	6	123		29			40	32	19
106	Биточек из филе курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204	34
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс 1</b>			40	43	99	934		49	87		152	426	104
<b>Итого за день</b>			134	133	406	3292		150	299		575	1526	405

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

Рацион: Меню Подгорный

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
####	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214		1	50		134	142	32
76	Творожная запеканка	50/15	12	5	17	165			25		133	42	18
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			21	14	90	556		2	76		329	227	83
<b>Комплекс</b>													
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57

####	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс</b>			16	38	72	686		77	18		148	216	110
<b>Обед 1</b>													
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 1</b>			9	8	37	254		26	6		85	156	56
<b>Обед 2</b>													
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57
1 012	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	100	2	10	10	137		39			47	33	18
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			13	27	50	491		75	13		108	147	81
<b>Комплекс 1</b>													
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57
1 012	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	100	2	10	10	137		39			47	33	18
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс 1</b>			20	35	67	659		101	18		171	263	120
<b>Итого за день</b>			79	122	316	2646		281	131		841	1009	450

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

Рацион: Меню Подгорный

День: вторник

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48
####	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21	12
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			15	22	99	626		25			105	179	89
<b>Комплекс</b>													
####	Суп с изделиями макаронными и картофелем	250	3	11	24	204		21			29	76	31
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс</b>			37	29	105	819	1	24	31		176	354	144
<b>Обед 1</b>													
####	Суп с изделиями макаронными с курицей	250/50	12	10	25	239		22			36	79	41
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2
<b>Итого за Обед 1</b>			14	10	45	324		22			53	111	54
<b>Обед 2</b>													
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			32	18	68	558	1	3	31		139	246	102
<b>Комплекс 1</b>													
####	Суп с изделиями макаронными с курицей	250/50	12	10	25	239		22			36	79	41
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2
<b>Итого за Комплекс 1</b>			44	28	93	796	1	25	30		170	317	139
<b>Итого за день</b>			142	107	410	3123	3	99	92		643	1207	528

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

Рацион: Меню Подгорный

День: среда

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
####	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43
66	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216		7			25	28	26
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			20	23	75	565		42	37		146	199	102
<b>Комплекс</b>													
57	Суп гороховый	250	6	6	21	160		14			45	94	39
####	Макаронны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26



112	Салат Радужный	60	2	4	11	88		3			20	69	29
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс</b>			31	29	123	863		23	56		149	304	123
<b>Обед 1</b>													
100	Суп гороховый с мясом	250/30	13	7	26	227		14			60	163	53
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 1</b>			15	7	46	313		14	1		82	203	70
<b>Обед 2</b>													
####	Макароньы отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			21	19	78	558		6	56		76	109	44
<b>Комплекс 1</b>													
100	Суп гороховый с мясом	250/30	13	7	26	227		14			60	163	53
46	Салат Радужный 1	100	3	4	19	129		5			31	114	49
####	Макароньы отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс 1</b>			37	30	123	914		25	56		167	386	146
<b>Итого за день</b>			124	108	445	3213		110	206		620	1201	485

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

Рацион: Меню Подгорный

День: четверг

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
36,03	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	33	231		2	53		152	158	34
36,02	Пудинг из творога с яблоками	50/15	9	15	13	225		2	35		109	47	15
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			19	24	89	633		5	89		323	248	82
<b>Комплекс</b>													
10,04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	10	9	134		26			41	43	22
####	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47
####	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	112		5			16	25	11
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс</b>			16	37	71	678		68	1		108	215	97
<b>Обед 1</b>													
10,04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	10	9	134		26			41	43	22
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 1</b>			4	10	29	220		26	1		63	83	39
<b>Обед 2</b>													
####	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47
####	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	112		5			16	25	11
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			12	27	49	487		42	1		59	140	64
<b>Комплекс 1</b>													
10,04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	10	9	134		26			41	43	22
####	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47
1 039	Винегрет овощной	100	1	10	7	127		9			26	42	19
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Комплекс 1</b>			14	37	61	636		72	1		110	200	94
<b>Итого за день</b>			65	135	299	2654		213	93		663	886	376

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

Рацион: Меню Подгорный

День: пятница

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
####	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27
<b>Итого за Завтрак</b>			22	19	102	642		7	56		124	144	71
<b>Комплекс</b>													

2 026	Рассольник	250	2	5	15	117		15			31	65	23
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2
<b>Итого за Комплекс</b>			18	29	105	741		25			89	251	105
<b>Обед 1</b>													
####	Рассольник с мясом	250/30	7	7	12	146		16			32	108	29
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2
<b>Итого за Обед 1</b>			9	7	32	231		16			49	140	42
<b>Обед 2</b>													
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6
<b>Итого за Обед 2</b>			14	24	77	568		10	1		55	162	75
<b>Комплекс 1</b>													
####	Рассольник с мясом	250/30	7	7	12	146		16			32	108	29
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48
1 017	Салат из моркови и яблок 1	100	1	10	7	125		6			25	38	26
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2
<b>Итого за Комплекс 1</b>			21	33	90	738		27			86	269	105
<b>Итого за день</b>			84	112	406	2920		85	57		403	966	398

Составил \_\_\_\_\_ Администратор      Утвердил \_\_\_\_\_  
**М.П.**

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
3
1
6
1
1
1
10
2
1
1
4
6
1
1
8
2
1
6
1
1
11
36

09-08

э
)
Fe
15
2
1
1
1
5
1
1
400

1
1
404

1
1
1
3

1
400
1
402

1
1
400

1
403
1217

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
3
1
1
2
1
1
6
2
1
1
4
1
2
1
4
2
1
2
1
6
23

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
1
4
1
1

1
3
2
1
3
1
1
2
2
1
1
4
16



09-08

э
)
Fe
15
2
1
1
1
5
1
1
1
3
1
1
8
2
1
1
4
1
3
1
5
2
1
1
3
1
8
30

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
3
1
2

1
1
5
2
1
1
4
2
1
1
4
2
2
1
1
6
22

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
3
1
7
1
1
1
11
2
1
3
7
1
1
9
2
7
1
10
36

09-08

э
)
Fe
15
2
1
1
1
5
2
1
1

1
1
1
7
4
1
1
6
1
1
1
3
4
1
1
1
1
8
29

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
1
4
1
2
1
1
5
1
1
1
3
2
1
3
1
2
1
1
5
20

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
1
4

1
1
1
1
4
2
1
3
1
1
1
3
2
1
1
4
18