

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ 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
Завтрак 1-4 кл.													
15,03	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263		1	49		142	130	23
####	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27
Итого за Завтрак 1-4 кл.			14	16	94	563		16	50		219	233	74
Комплекс													
####	Рассольник ленинградский	250	1	5	5	69		5			30	32	13
113	Каша гречневая с говядиной	200/25	17	10	56	381		2			39	346	201
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс			23	16	98	618		7	1		92	418	232
Обед 1													
####	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	15	10	21	231		27			87	203	58
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Обед 1			17	10	49	351		27	1		110	243	76
Обед 2													
113	Каша гречневая с говядиной	200/25	17	10	56	381		2			39	346	201
1 018	Салат из моркови с яблоком и сахаром	100	1		10	46		6			24	44	31
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Обед 2			21	11	90	538		8	1		78	398	239
Комплекс 1													
####	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	15	10	21	231		27			87	203	58
113	Каша гречневая с говядиной	200/25	17	10	56	381		2			39	346	201
1 018	Салат из моркови с яблоком и сахаром	100	1		10	46		6			24	44	31
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс 1			38	21	124	826		35	1		173	633	308
Итого за день			113	74	455	2896		93	54		672	1925	929

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ 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
Завтрак 1-4 кл.													
284	Омлет натуральный с маслом	170/5	17	25	3	301		1	340		134	278	22
114	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65					7	60	21
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10
Итого за Завтрак 1-4 кл.			23	27	45	511		49	341		183	364	60
Комплекс													
####	Суп картофельный с курицей	250/25	11	10	20	217		26			29	79	40
7 062	Шницель рыбный минтай	80	13	7	7	162		3	20		50	194	46
####	Макаронные отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							

####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Комплекс			36	25	111	835			29	68	127	375	115
Обед 1													
####	Суп картофельный с курицей	250/25	11	10	20	217			26		29	79	40
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Обед 1			13	10	48	337			26	1	52	119	58
Обед 2													
####	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11
7 062	Шницель рыбный минтай	80	13	7	7	162			3	20	50	194	46
41	Салат Школьный	100	2	5	7	81			9		40	46	21
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Обед 2			25	20	85	642			12	68	130	310	85
Комплекс 1													
####	Суп картофельный с курицей	250/25	11	10	20	217			26		29	79	40
7 062	Шницель рыбный минтай	80	13	7	7	162			3	20	50	194	46
####	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286				47	25	62	11
41	Салат Школьный	100	2	5	7	81			9		40	46	21
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Комплекс 1			38	30	118	916			38	68	167	421	136
Итого за день			135	112	407	3241			154	546	659	1589	454

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ 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
Завтрак 1-4 кл.													
####	Рыба минтай тушеная	80/10	13	6	2	141		5			51	209	53
####	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	25	167		29	36		62	114	38
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10
Итого за Завтрак 1-4 кл.			21	13	57	453		82	37		155	349	108
Комплекс													
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	10	106		34	5		63	54	26
111	Гороховое пюре 2	180/5	21	6	43	307	1		30		92	207	80
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс			39	29	105	833	1	39	36		202	435	148
Обед 1													
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	7	10	130		35			61	99	32
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Обед 1			9	7	38	248		35	1		84	139	50
Обед 2													
111	Гороховое пюре 2	160/25	21	6	43	307	1		30		92	207	80
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
20,01	Салат из свеклы	100	2	5	10	91		10			44	45	22
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Обед 2			37	28	92	761	1	15	31		175	394	133
Комплекс 1													
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	7	10	130		35			61	99	32
111	Гороховое пюре 2	180/5	21	6	43	307	1		30		92	207	80
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24
20,01	Салат из свеклы	100	2	5	10	91		10			44	45	22
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс 1			46	35	115	948	1	50	31		244	525	176
Итого за день			152	112	407	3243	3	221	136		860	1842	615

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: четверг

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ 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
Завтрак 1-4 кл.													
109	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 2	180/5	6	8	31	216		1	48		128	146	35
76	Запеканка из творога со сгущенкой	50/20	12	6	20	180			27		145	53	20
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10
Итого за Завтрак 1-4 кл.			22	15	81	543		49	76		315	225	72
Комплекс													
65,01	Суп с клецками на МКБ	250	4	5	23	152		13	24		32	72	22
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		

####	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	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			15	61			1		15	8	7	
Итого за Комплекс			21	23	107	719			13	72		93	174	51
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	9	22	200			13	32		21	71	25
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	
Итого за Обед 1			10	9	50	320			13	33		44	111	43
Обед 2														
101	Сосиски молочные	110	11	22	1	249					28			
####	Макароны отварные 1	150	5	5	35	209			35		18	45	8	
112	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1	6	4	74		4	13		14	26	13	
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	
Итого за Обед 2			20	34	64	643			4	49		75	79	28
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	9	22	200			13	32		21	71	25
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			
####	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	
112	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1	6	4	74		4	13		14	26	13	
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	
Итого за Комплекс 1			26	33	110	841			17	93		96	199	67
Итого за день			99	114	412	3066			96	323		623	788	261

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: пятница

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ 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
Завтрак 1-4 кл.													
####	Макароны, запеченные с сыром 1	200	13	13	49	362			47		19	63	20
####	Бутерброд с маслом	40	3	17	14	218			118		13	64	17
####	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27
Итого за Завтрак 1-4 кл.			18	30	102	733		5	167		113	197	85
Комплекс													
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	3	6	22	155		24			38	55	28
####	Жаркое по-домашнему с курицей 1	200/25	10	12	26	252		34			38	101	46
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс			18	19	85	575		58	1		99	196	92
Обед 1													
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	13	10	16	200		24	5		64	164	43
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21
Итого за Обед 1			16	10	44	326		28	7		105	231	75
Обед 2													
####	Жаркое по-домашнему с курицей 1	200/25	10	12	26	252		34			38	101	46
####	Огурцы соленные порционные 2	30			1	4		2			7	7	4
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21
Итого за Обед 2			14	13	51	375		40	2		78	143	71
Комплекс 1													
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	13	10	16	200		24	5		64	164	43
####	Жаркое по-домашнему с курицей 1	200/25	10	12	26	252		34			38	101	46
####	Огурцы соленные порционные 2	30			1	4		2			7	7	4
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс 1			28	23	80	624		60	6		132	312	111
Итого за день			94	95	362	2633		191	183		527	1079	434

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ 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
Завтрак 1-4 кл.													
27,01	Каша молочная пшеничная 1	200	10	12	39	306		2	75		217	246	57
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		16	8		67	42	8
5 003	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63			100		40	81	6
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27
Итого за Завтрак 1-4 кл.			21	20	97	627		19	183		372	404	98
Комплекс													
####	Суп картофельный на МКБ	250	3	4	23	136		28			35	90	38
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/25	8	8	29	221		11			8	105	70
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Комплекс			16	13	89	527		39	1		66	235	126

Обед 1													
####	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10	5	18	164		23	5		22	151	39
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Обед 1			12	5	46	284		23	6		45	191	57
Обед 2													
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/5	7	7	27	201		10			7	95	64
1 013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	136		38			57	34	18
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Обед 2			12	18	61	450		48	1		79	137	89
Комплекс 1													
####	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10	5	18	164		23	5		22	151	39
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/5	7	7	27	201		10			7	95	64
1 013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	136		38			57	34	18
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
Итого за Комплекс 1			24	23	92	671		71	6		109	320	139
Итого за день			85	79	385	2559		200	197		671	1287	509

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ 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
Завтрак 1-4 кл.													
109	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 2	180/5	6	8	31	216		1	48		128	146	35
92	Булочка домашняя	70	7	15	57	387			5		18	61	11
55	Кисель	200			27	109		24			69		2
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10
Итого за Завтрак 1-4 кл.			14	23	121	746		73	53		242	225	58
Комплекс													
####	Суп крестьянский с крупой (пшено) на МКБ 1	250/5	3	6	14	123		24	5		50	64	29
####	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс			20	24	98	690		24	53		111	166	58
Обед 1													
####	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный 1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Обед 1			10	11	39	293		24	6		81	94	49
Обед 2													
####	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		
####	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Обед 2			16	24	75	587		6	48		66	97	29
Комплекс 1													
####	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный 1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31
####	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		
####	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	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			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс 1			26	35	99	819		30	53		132	183	71
Итого за день			86	117	432	3135		157	213		632	765	265

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ 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
Завтрак 1-4 кл.													
36,03	Каша молочная рисовая 1	200/5	6	8	43	270		1	52		143	167	38
####	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23
####	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10
Итого за Завтрак 1-4 кл.			15	21	78	567		53	113		364	282	92
Комплекс													
57	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	19	150		15			52	89	39
####	Жаркое по-домашнему с курицей 1	200/25	10	12	26	252		34			38	101	46
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7

Итого за Комплекс			21	19	82	570		49	1		113	230	103
Обед 1													
100	Суп гороховый с говядиной	250/25	11	7	22	197		14			51	141	45
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21
Итого за Обед 1			14	7	50	323		18	2		92	208	77
Обед 2													
####	Жаркое по-домашнему с курицей 1	200/25	10	12	26	252		34			38	101	46
####	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Обед 2			13	13	51	367		36	1		60	116	57
Комплекс 1													
100	Суп гороховый с говядиной	250/25	11	7	22	197		14			51	141	45
####	Жаркое по-домашнему с курицей 1	200/25	10	12	26	252		34			38	101	46
####	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс 1			26	20	86	621		50	1		119	289	113
Итого за день			89	80	347	2448		206	118		748	1125	442

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: четверг

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ 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	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1-4 кл.													
####	Пудинг из творога запеченный/2	50/20	10	5	22	178			26		126	50	19
15	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245		1	48		130	118	21
####	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10
Итого за Завтрак 1-4 кл.			18	12	121	683		49	75		311	200	60
Комплекс													
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	3	6	22	155		24			38	55	28
103	Плов с курицей 1	200/25	10	10	56	351		7			30	131	53
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс			18	17	115	674		31	1		91	226	99
Обед 1													
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	13	10	16	200		24	5		64	164	43
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Обед 1			15	10	44	318		24	6		87	204	61
Обед 2													
103	Плов с курицей 1	200/25	10	10	56	351		7			30	131	53
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	8	8	26	211		1			167	215	48
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Обед 2			21	19	106	673		8	1		212	354	108
Комплекс 1													
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	13	10	16	200		24	5		64	164	43
103	Плов с курицей 1	200/25	10	10	56	351		7			30	131	53
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	8	8	26	211		1			167	215	48
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
Итого за Комплекс 1			36	29	135	930		32	6		284	550	162
Итого за день			108	87	521	3278		144	89		985	1534	490

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: пятница

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ 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	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1-4 кл.													
####	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13		
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27
Итого за Завтрак 1-4 кл.			16	18	95	594		1	48		101	105	45
Комплекс													
61	Суп лапша на МКБ	250	2	3	17	107		11			28	50	20
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	16	19	19	315		43			64	92	59
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11

####	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2
Итого за Комплекс			23	23	78	611		54			110	174	92
Обед 1													
####	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	13	9	20	214		15			41	162	37
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2
Итого за Обед 1			15	9	53	353		15			59	194	50
Обед 2													
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	16	19	19	315		43			64	92	59
46	Салат с кукурузой	60	4	4	14	103		2	35		31	97	26
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2
Итого за Обед 2			23	24	62	550		45	35		105	189	87
Комплекс 1													
####	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	13	9	20	214		15			41	162	37
16,03	Рагу из овощей с курицей	30	2	3	3	42		6			9	12	8
46	Салат с кукурузой	60	4	4	14	103		2	35		31	97	26
####	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50							
####	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11
####	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2
Итого за Комплекс 1			24	17	79	548		23	35		99	303	84
Итого за день			101	91	367	2656		138	118		474	965	358

Составил _____ Администратор Утвердил _____
М.П.

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
1
4
7
1
1
9
3
1
1
5
7
1
1
9
3
7
1
1
1
13
40

09-08

э
)
Fe
15
3
1
1
5
2
561
1

1
1
566
2
1
1
4
1
561
1
1
564
2
561
1
1
1
1
567
1706

09-08

э
)
Fe
15
640
1
1
642
1
6
2
1
1
11
2
1
1
4
6
2
1
1
10
2
6
2
1
1
1
13
680
09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
2
1
1

09-08

э
)
Fe
15
1
1
3
1
6
1
2
1
1
5
3
1
3
7
2
3
5
3
2
1
1
7
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
1
7
23

09-08

э
)
Fe
15
1
1
2
1
1
1
1
1
5
1
1
1
3
1
1
1
3
1
1
1
1
1
5
18

09-08

э
)
Fe
15
1
1
3
5
2
2
1
1

6
3
1
3
7
2
1
3
3
2
1
1
7
28

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
1
4
1
2
1
1
5
3
1
1
5
2
2
1
5
3
2
2
1
1
9
28

09-08

э
)
Fe
15
1
1
1
1
4
1
2
1

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