5 день пятница. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
259/2021	Макароны отварные с сыром	250	14,87	13,75	42,03	390,51	0,09602	0,13485	0,14079	0,17758	238,72607	1,17384	0,03848	21,00720	192,52026
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/15	9,45	10,84	24,98	267,53	25,58559	0,05190	0,24949	0,46898	84,93017	0,57913	0,01924	22,82345	94,38663
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
ИТОГО за Завтрак			**26,60**	**24,86**	**91,90**	**763,26**	**25,68161**	**0,23294**	**0,41356**	**0,64848**	**339,33588**	**2,25937**	**0,05772**	**55,74791**	**311,01942**
ТТК	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,90	4,73	10,93	90,12	0,00000	0,06195	0,04762	43,77100	43,88644	0,96585	0,03874	15,93072	33,32368
100/2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,74	6,14	22,05	140,96	9,79051	0,10394	0,07320	15,77825	31,12793	1,03439	0,02285	28,96342	61,73155
ТТК	Котлеты рубленые из птицы	100	13,65	8,26	16,72	210,38	2,70207	0,09363	0,07046	1,35103	17,32912	1,56167	0,03848	23,86939	94,92429
377/2021	Картофельное пюре	180	3,88	7,04	35,80	185,91	5,58341	0,18881	0,15281	29,98207	45,91376	1,42606	0,07667	38,55205	113,57574
495/2021	Компот из смеси сухофруктов +С	200	0,64	0,00	23,65	92,27	0,00000	0,00000	0,00000	0,07273	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**26,81**	**26,70**	**134,93**	**837,94**	**18,07599**	**0,53587**	**0,38642**	**90,95508**	**153,54632**	**6,52717**	**0,17674**	**131,05485**	**352,37676**
ВСЕГО			**53,41**	**51,56**	**226,83**	**1601,20**									

6 день суббота. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша пшённая молочная с маслом	250/5	10,55	8,03	56,51	333,50	23,11205	0,41896	0,20202	1,50072	138,57129	4,46994	0,03848	77,68150	165,65640
97/2004	Сыр	20	5,36	5,04	0,00	66,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,74	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
82/2021	Яблоко	110	0,44	0,00	12,43	50,60	0,00000	0,01058	0,00317	13,75660	16,93120	2,32804	0,00000	9,52380	11,64020
ИТОГО за Завтрак			**20,83**	**16,17**	**93,62**	**594,65**	**42,35205**	**0,50111**	**0,37181**	**16,50792**	**261,45428**	**7,50101**	**0,03848**	**110,39431**	**282,15460**
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,83	12,98	11,68	178,61	0,19555	0,06474	0,04228	10,86579	15,72581	0,67292	0,02129	17,95958	40,64065
109/2004	Суп "Пуштыё шыд"	250	3,20	3,39	24,13	116,88	0,23137	0,13275	0,12077	20,68747	28,89367	1,28745	0,04329	30,09136	86,32507
ТТК	Котлета Азбука	100	10,59	12,83	17,74	231,92	0,01989	0,09421	0,15160	5,15632	21,59930	1,49854	0,03957	27,26858	106,92255
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	7,05	6,17	33,77	252,83	0,03608	0,10009	0,05432	0,00000	27,62979	0,74882	0,03848	13,02721	53,31308
494/2021	Компот из изюма +С	200	0,36	0,00	24,45	91,47	0,00000	0,02886	0,01539	0,07273	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	25	1,75	0,25	11,13	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,69745	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**26,68**	**35,85**	**135,33**	**979,71**	**0,48289**	**0,50002**	**0,42284**	**36,78231**	**124,39015**	**6,13654**	**0,14263**	**117,90610**	**350,45285**
ВСЕГО			**47,51**	**52,02**	**228,95**	**1574,36**									

7 день понедельник. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
268/2021	Омлет натуральный	100	6,48	10,44	2,19	138,41	7,26103	0,05565	0,31569	0,46172	68,94365	1,53224	0,01770	12,23164	146,32963
302/2004	Каша гречневая молочная с маслом	250/10	11,60	13,43	50,14	363,48	23,13610	0,36484	0,30303	1,50072	164,09796	5,17297	0,04618	76,31931	166,71460
464/2021	Кофейный напиток	200	1,61	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	25	1,75	0,25	11,13	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,69745	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			**23,72**	**25,73**	**90,87**	**687,95**	**40,01713**	**0,52680**	**0,73320**	**2,58774**	**295,84578**	**8,18188**	**0,06388**	**118,07473**	**404,33803**
2/2021	Салат Витаминный	100	1,28	4,32	7,44	75,51	0,44252	0,04416	0,04015	27,78256	32,53484	1,08729	0,00976	17,97497	29,48290
128/2021	Суп - лапша домашняя	250	1,12	4,25	3,14	55,33	0,27434	0,01816	0,03771	1,50457	21,98940	0,37814	0,09620	9,42837	25,38660
492/2004	Плов из птицы	225	17,06	12,51	34,28	368,77	4,21356	0,14704	0,11515	5,02164	23,62287	2,57047	0,03848	42,83209	164,28555
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,65	92,27	0,00000	0,00000	0,00000	0,07273	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб дарницкий	35	2,45	0,35	15,58	72,10	0,00000	0,05724	0,02694	0,00000	0,97643	1,31313	0,00000	15,82490	33,67000
ИТОГО за Обед			**25,21**	**21,75**	**101,49**	**743,08**	**4,93042**	**0,32047**	**0,24689**	**34,38150**	**96,07687**	**5,91661**	**0,14444**	**99,60240**	**280,77115**
ВСЕГО			**48,93**	**47,48**	**192,36**	**1431,03**									

8 день вторник. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
279/2021	Запеканка из творога	100	11,55	9,79	15,61	234,32	29,46125	0,04704	0,25714	0,45118	96,72910	0,72216	0,00885	22,91542	107,03453
302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	10,60	11,24	57,39	360,98	23,13610	0,22656	0,24291	1,50072	145,86806	4,20539	0,03848	53,42948	166,57030
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
ИТОГО за Завтрак			**24,43**	**21,30**	**97,89**	**700,52**	**52,59735**	**0,31979**	**0,52333**	**1,95382**	**258,27680**	**5,43395**	**0,04733**	**88,26216**	**297,71736**
27/2021	Салат из свеклы и моркови	100	1,37	5,20	8,43	90,55	0,53872	0,02909	0,04472	7,81144	31,43239	1,10057	0,00962	38,08654	42,79313
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,25	7,55	26,08	182,69	7,62495	0,12054	0,12515	19,08993	71,39483	1,11977	0,04037	32,51801	94,32651
88/2008	Котлета рыбная Нептун (фарш минтая)	100	11,77	14,01	9,45	218,44	1,98172	0,02093	0,04786	1,12939	19,72100	0,32862	0,03848	5,80278	29,38910
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	7,05	6,17	33,77	252,83	0,03608	0,10009	0,05432	0,00000	27,62979	0,74882	0,03848	13,02721	53,31308
494/2021	Компот из изюма +С	200	0,36	0,00	24,45	91,47	0,00000	0,02886	0,01539	0,07273	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**29,18**	**33,50**	**130,44**	**965,58**	**10,18147**	**0,39475**	**0,33362**	**28,10349**	**182,10968**	**5,49114**	**0,12695**	**122,93811**	**291,87562**
ВСЕГО			**53,61**	**54,80**	**228,33**	**1666,10**									

9 день среда. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
113/2008	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	5,21	8,02	3,37	113,02	7,80822	0,06279	0,23953	2,35979	64,65794	1,16496	0,03848	14,21759	121,37295
230/2021	Каша манная молочная жидкая	250/10	6,67	11,01	39,90	289,33	26,02210	0,10380	0,23036	1,68831	143,23218	1,02960	0,01462	30,39785	150,09605
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,74	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	25	1,75	0,25	11,13	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,69745	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**18,89**	**22,43**	**92,87**	**655,70**	**53,07032**	**0,29637**	**0,66249**	**17,80470**	**331,18196**	**6,02890**	**0,05310**	**89,44945**	**414,95130**
3/2021	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,12	5,15	7,31	84,38	0,00000	0,03463	0,02701	30,47616	30,71666	1,28835	0,00978	11,48147	20,09378
116/2021	Суп из овощей	250/10	2,07	5,99	14,58	113,50	9,79460	0,08885	0,06496	21,14187	36,54360	0,84107	0,04095	22,55525	53,75791
ТТК	Шницель Почемучка	100	14,59	15,48	21,76	292,94	0,04009	0,17881	0,21914	1,60365	40,24605	3,34578	0,03848	43,12511	135,51213
104/2013	Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом	180	5,07	4,97	39,43	210,52	0,47490	0,07260	0,05071	1,34054	32,56014	1,92501	0,05810	55,82285	64,12548
486/2021	Компот из свежих яблок + С	200	0,08	0,00	12,31	46,87	0,00000	0,00192	0,00058	2,57393	10,84366	0,45214	0,00000	3,39394	2,11640
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**27,31**	**32,16**	**123,65**	**877,81**	**10,30959**	**0,47205**	**0,40858**	**57,13615**	**159,25065**	**9,43965**	**0,14731**	**160,04382**	**328,41950**
ВСЕГО			**46,20**	**54,59**	**216,52**	**1533,51**									

10 день четверг. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	100	10,13	8,16	13,47	201,06	24,38189	0,05320	0,25802	0,59163	95,24762	0,64575	0,00962	20,80325	110,79114
119/2008	Каша молочная "Дружба"	250/10	8,00	11,38	51,73	352,65	23,42470	0,25450	0,20765	1,51948	132,29857	2,95070	0,04810	53,28663	163,88152
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ИТОГО за Завтрак			**20,90**	**20,97**	**87,47**	**662,83**	**57,42659**	**0,35773**	**0,55340**	**2,73833**	**287,01030**	**3,99703**	**0,05772**	**88,97587**	**334,09059**
612/2004	Маринад овощной с томатом	100	1,28	8,59	10,25	132,34	1,15440	0,05051	0,05318	6,93535	24,38862	0,69563	0,03848	26,59738	44,78110
93/2021	Борщ из свежей капусты	250/10	1,99	6,10	11,60	111,92	10,17315	0,04417	0,05798	22,47155	57,53665	1,29472	0,03857	35,02525	49,84344
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	100	13,08	10,10	15,07	212,18	3,00144	0,09524	0,07388	1,50072	16,99469	1,61520	0,03848	24,50599	99,74978
520/2004	Картофельное пюре	200	4,29	6,56	39,76	195,06	6,19541	0,20984	0,16814	33,32175	49,68826	1,55362	0,04671	42,58322	125,17910
156/2008	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	24,16	92,14	0,00000	0,00269	0,00135	2,69360	11,59595	0,10966	0,00000	2,66089	1,48148
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб дарницкий	35	2,45	0,35	15,58	72,10	0,00000	0,05724	0,02694	0,00000	0,97643	1,31313	0,00000	15,82490	33,67000
ИТОГО за Обед			**25,81**	**32,03**	**133,82**	**894,84**	**20,52440**	**0,51356**	**0,40841**	**66,92297**	**169,93480**	**7,12068**	**0,16224**	**158,98213**	**382,65100**
ВСЕГО			**46,71**	**53,00**	**221,29**	**1557,67**									

11 день пятница. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
-		-	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	5,41	10,97	46,89	338,92	23,79026	0,09019	0,20905	1,54324	127,08404	1,34011	0,06388	29,18150	161,65448
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/15	9,45	10,84	24,98	267,53	25,58559	0,05190	0,24949	0,46898	84,93017	0,57913	0,01924	22,82345	94,38663
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
ИТОГО за Завтрак			**17,14**	**22,08**	**96,76**	**711,67**	**49,37585**	**0,18828**	**0,48182**	**2,01414**	**227,69385**	**2,42564**	**0,08312**	**63,92221**	**280,15364**
78/2004	Икра свекольная	100	1,92	6,91	11,38	124,84	0,00000	0,03932	0,05078	13,83067	38,45971	1,43278	0,03848	38,12319	49,26892
104/2021	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,74	5,93	10,24	98,29	9,62087	0,06537	0,05405	26,27222	40,83565	0,80760	0,04004	16,90426	39,11338
388/2004	Шницель рыбный (минтай)	100	12,72	8,23	15,12	182,76	6,34920	0,34690	0,08369	0,31746	35,63825	1,07264	0,03848	41,41795	88,35970
510/2004	Каша гречневая вязкая	200	6,67	7,31	28,71	205,91	0,03367	0,24728	0,10004	0,00000	41,22478	3,77393	0,03848	47,48124	48,65796
495/2021	Компот из смеси сухофруктов +С	200	0,64	0,00	23,65	92,27	0,00000	0,00000	0,00000	0,07273	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**28,07**	**28,95**	**117,36**	**833,67**	**16,00374**	**0,79411**	**0,33474**	**40,49308**	**172,69806**	**8,70311**	**0,15548**	**169,34941**	**278,21376**
ВСЕГО			**45,21**	**51,03**	**214,12**	**1545,34**									

12 день суббота. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша ячневая молочная	250/10	11,72	11,35	51,15	338,15	23,71330	0,19149	0,22982	1,53824	124,78294	1,21454	0,03848	17,77584	162,43370
97/2004	Сыр	25	5,80	7,88	0,00	91,00	0,06253	0,00962	0,07215	0,16835	211,64000	0,24050	0,00000	8,41750	120,25000
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**21,45**	**20,75**	**89,69**	**606,87**	**33,39583**	**0,27616**	**0,40029**	**14,83981**	**413,78025**	**4,12594**	**0,03848**	**53,10433**	**360,66823**
71/2004	Винегрет овощной	100	1,83	8,67	8,64	125,61	0,19301	0,04589	0,03530	8,85040	22,02980	0,76768	0,03949	20,77920	38,94176
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,75	6,52	15,13	127,51	9,62072	0,09717	0,05339	20,23086	42,15484	1,37951	0,03977	24,00190	44,58870
ТТК	Котлета АБВГДЕЙКА	100	10,55	12,76	14,06	220,33	0,01924	0,08116	0,14725	11,67868	29,86096	1,52028	0,03855	25,74669	101,05242
512/2004	Рис припущенный	180	2,58	4,95	38,08	245,20	0,03030	0,04848	0,03030	0,00000	8,95621	1,13093	0,03848	14,26358	60,66083
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,05	88,27	0,00000	0,01924	0,03848	0,84233	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**23,89**	**33,62**	**130,19**	**959,12**	**9,86327**	**0,40257**	**0,35859**	**41,60227**	**141,28268**	**8,03072**	**0,15629**	**132,82114**	**325,28211**
ВСЕГО			**45,34**	**54,37**	**219,88**	**1565,99**									

Анализ энергетической ценности

	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
1	21,08	20,16	113,27	747,35	56,12549	0,35731	0,44377	1,76334	228,41632	5,41136	0,06926	81,41791	284,51631
	32,48	28,59	98,43	778,23	4,59163	0,60301	0,39363	36,812	140,64758	10,93067	0,0483	130,63497	324,43105
2	19,62	18,27	89,72	634,63	52,54252	0,3625	0,50795	2,62001	270,12335	4,01872	0,0558	88,13605	319,62451
	32,67	29,21	122,4	920,05	8,71874	0,4133	0,30725	28,57525	154,30903	4,82478	0,16543	104,10871	290,60963
3	22,51	20,55	93,8	642,08	48,74558	0,3326	0,65612	15,66427	303,02566	5,32018	0,05272	62,672	402,26521
	27,18	33,07	123,84	878,92	3,78673	0,49516	0,50999	113,3775	277,88941	8,95293	0,18975	180,59988	413,24172
4	19,97	18,63	97,31	629,36	33,46125	0,23314	0,41617	14,87656	466,11978	5,11748	0,06465	78,04091	390,78364
	26,08	32,81	119,23	871,3	18,74063	0,46542	0,38342	29,70132	177,92575	8,51278	0,17081	164,16819	322,88087
5	26,6	24,86	91,9	763,26	25,68161	0,23294	0,41356	0,64848	339,33588	2,25937	0,05772	55,74791	311,01942
	26,81	26,7	134,93	837,94	18,07599	0,53587	0,38642	90,95508	153,54632	6,52717	0,17674	131,05485	352,37676
6	20,83	16,17	93,62	594,65	42,35205	0,50111	0,37181	16,50792	261,45428	7,50101	0,03848	110,39431	282,1546
	26,68	35,85	135,33	979,71	0,48289	0,50002	0,42284	36,78231	124,39015	6,13654	0,14263	117,9061	350,45285
7	23,72	25,73	90,87	687,95	40,01713	0,5268	0,7332	2,58774	295,84578	8,18188	0,06388	118,07473	404,33803
	25,21	21,75	101,49	743,08	4,93042	0,32047	0,24689	34,3815	96,07687	5,91661	0,14444	99,6024	280,77115
8	24,43	21,3	97,89	700,52	52,59735	0,31979	0,52333	1,95382	258,2768	5,43395	0,04733	88,26216	297,71736
	29,18	33,5	130,44	965,58	10,18147	0,39475	0,33362	28,10349	182,10968	5,49114	0,12695	122,93811	291,87562
9	18,89	22,43	92,87	655,7	53,07032	0,29637	0,66249	17,8047	331,18196	6,0289	0,0531	89,44945	414,9513
	27,31	32,16	123,65	877,81	10,30959	0,47205	0,40858	57,13615	159,25065	9,43965	0,14731	160,04382	328,4195
10	20,9	20,97	87,47	662,83	57,42659	0,35773	0,5534	2,73833	287,0103	3,99703	0,05772	88,97587	334,09059
	25,81	32,03	133,82	894,84	20,5244	0,51356	0,40841	66,92297	169,9348	7,12068	0,16224	158,98213	382,651
11	17,14	22,08	96,76	711,67	49,37585	0,18828	0,48182	2,01414	227,69385	2,42564	0,08312	63,92221	280,15364
	28,07	28,95	117,36	833,67	16,00374	0,79411	0,33474	40,49308	172,69806	8,70311	0,15548	169,34941	278,21376
12	21,45	20,75	89,69	606,87	33,39583	0,27616	0,40029	14,83981	413,78025	4,12594	0,03848	53,10433	360,66823
	23,89	33,62	130,19	959,12	9,86327	0,40257	0,35859	41,60227	141,28268	8,03072	0,15629	132,82114	325,28211
Итого:	588,51	620,14	2606,28	18577,12									
Среднее:	**49**	**52**	**217**	**1548**									

Суточная энергетичес ценность 2713 ккал
Завтрак составляет от 543 до 678 ккал
Обед составляет от 814 до 950 ккал
завтрак белки 18-23
обед белки 27-32
завтрак жиры 18,4-23
обед жиры 28-32
завтрак углеводы 77-96
обед углеводы 115-134

Сбалансированное питание обучающихся – это залог крепкого здоровья, хорошего самочувствия и успеваемости. Очень важно грамотно составить рацион ребенка, чтобы в раннем периоде заложить необходимый фундамент, позволяющий укрепить защитные функции организма и его адаптацию к повышенным физическим, эмоциональным нагрузкам, а так же улучшению интеллектуального развития.

Во исполнение действующего санитарного законодательства и других нормативно-правовых документов, регулирующих организацию горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях, разработано технологами МАУ ЦСОО «ПЕРЕМЕНА» , в школы с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов, примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков, обедов, дифференцированного по возрастным категориям (7-11 лет, 12 лет и старше), с учетом физиологических норм потребности в пищевых веществах и энергии, на основании требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», «Регионального стандарта оказания услуг по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Удмуртской Республики», руководствуясь сборниками «Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений», (Сборник разработан ООО «Уральским региональным центром питания» и ФГБОУ ВО «Пермским государственным медицинским университетом им.академика Е.А.Вагнера» Минздрава России, г.Пермь, 2018, 2021г.г.)

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Муниципальное автономное учреждение «Центр сопровождения образовательных организаций «ПЕРЕМЕНА»

СОГЛАСОВАНО:
Директор
Муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
«СОШ № 9»
28.11.2024 _____ С.А.Сабрекова
(подпись, дата)

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по производству
МАУ ЦСОО «Перемена»
_____ Н.А.Касимова
(подпись, дата)

Примерное меню на 12 дней для организации цикличного рационального питания школьников возрастной категории 12-18 лет на зимний период

г. Глазов

1 день понедельник. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	10,55	7,46	57,32	327,88	23,11205	0,22656	0,23810	1,50072	144,80986	4,10919	0,03848	53,28518	165,65640
368/2004	Творожные батончики	85/15	8,63	12,47	33,54	325,55	33,01344	0,09226	0,18624	0,26070	69,17742	0,87273	0,03078	17,89897	98,73968
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за Завтрак			**21,08**	**20,16**	**113,27**	**747,35**	**56,12549**	**0,35731**	**0,44377**	**1,76334**	**228,41632**	**5,41136**	**0,06926**	**81,41791**	**284,51631**
8/2021	Салат из свежей капусты и морской	100	1,40	5,21	7,07	83,72	0,03848	0,04695	0,04425	33,09280	39,39390	3,74819	0,00982	29,75947	31,04134
127/2021	Суп гороховый	250	6,94	4,84	29,77	166,21	0,22415	0,31460	0,07040	1,53007	43,88673	2,51293	0,00000	36,97754	45,45826
369/2021	Суфле из птицы с рисом	200	20,16	18,06	13,85	329,83	4,32900	0,13276	0,22511	2,11640	27,93648	2,63011	0,03848	33,76139	183,86225
494/2021	Компот из изюма +С	200	0,36	0,00	24,45	91,47	0,00000	0,02886	0,01539	0,07273	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**32,48**	**28,59**	**98,43**	**778,23**	**4,59163**	**0,60301**	**0,39363**	**36,81200**	**140,64758**	**10,93067**	**0,04830**	**130,63497**	**324,43105**
ВСЕГО			**53,56**	**48,75**	**211,70**	**1525,58**									

2 день вторник. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	80	8,09	5,37	10,75	150,26	19,49782	0,04257	0,20487	0,47331	75,85947	0,51352	0,00770	16,59643	88,34046
119/2008	Каша молочная "Дружба"	250/10	8,00	11,38	51,73	352,65	23,42470	0,25450	0,20765	1,51948	132,29857	2,95070	0,04810	53,28663	163,88152
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
ИТОГО за Завтрак			**19,62**	**18,27**	**89,72**	**634,63**	**52,54252**	**0,36250**	**0,50795**	**2,62001**	**270,12335**	**4,01872**	**0,05580**	**88,13605**	**319,62451**
25/2021	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,92	5,15	7,33	87,56	1,05050	0,07417	0,05615	6,50312	21,40065	0,64603	0,00962	28,15390	53,10577
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,25	7,55	26,08	182,69	7,62495	0,12054	0,12515	19,08993	71,39483	1,11977	0,04037	32,51801	94,32651
391/2004	Шницель рыбный натуральный (фарш минтая)	100	13,63	10,05	9,01	189,03	0,00962	0,01231	0,02078	1,92400	13,86050	0,58971	0,03848	3,43626	30,81286
516/2004	Макаронные изделия отварные	200	7,81	5,89	37,44	271,77	0,03367	0,11104	0,05899	0,00000	31,23171	0,85311	0,07696	14,60374	59,55069
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**32,67**	**29,21**	**122,40**	**920,05**	**8,71874**	**0,41330**	**0,30725**	**28,57525**	**154,30903**	**4,82478**	**0,16543**	**104,10871**	**290,60963**
ВСЕГО			**52,29**	**47,48**	**212,12**	**1554,68**									

3 день среда. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
268/2021	Омлет натуральный	80	5,20	9,79	1,77	123,88	5,81633	0,04452	0,25390	0,36943	55,45593	1,22849	0,01424	9,82645	117,32081
302/2004	Каша ячневая молочная	250/5	11,67	7,57	51,08	305,05	23,68925	0,19149	0,22501	1,53824	123,72474	1,11834	0,03848	17,63154	161,51980
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,74	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**22,51**	**20,55**	**93,80**	**642,08**	**48,74558**	**0,33260**	**0,65612**	**15,66427**	**303,02566**	**5,32018**	**0,05272**	**62,67200**	**402,26521**
32/2021	Салат из свеклы с сыром	100	3,11	7,61	7,74	117,08	0,01926	0,01989	0,05608	8,51745	96,74834	1,26622	0,00962	39,04758	73,61946
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,74	5,68	19,82	144,22	0,17462	0,08995	0,05474	11,71235	21,85424	0,77779	0,06015	20,18036	48,90808
ТТК	Котлета Мозаика	100	10,63	13,11	10,56	207,40	0,47831	0,07619	0,15766	19,00960	36,80871	1,62622	0,03859	31,38255	106,60364
377;380/2021	Сложный овощной гарнир	200	4,52	5,95	31,44	169,75	3,11454	0,17926	0,14916	73,29578	84,19725	2,05038	0,08139	41,95962	104,07214
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,05	88,27	0,00000	0,01924	0,03848	0,84233	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**27,18**	**33,07**	**123,84**	**878,92**	**3,78673**	**0,49516**	**0,50999**	**113,37751**	**277,88941**	**8,95293**	**0,18975**	**180,59988**	**413,24172**
ВСЕГО			**49,69**	**53,62**	**217,64**	**1521,00**									

4 день четверг. Возраст 12-18 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша манная молочная с маслом	250/5	7,70	7,41	52,18	309,70	23,76621	0,12155	0,21992	1,54324	135,34570	1,50036	0,06465	33,70233	153,41014
97/2004	Сыр	30	6,96	9,45	0,00	109,20	0,07504	0,01154	0,08658	0,20202	253,96800	0,28860	0,00000	10,10100	144,30000
464/2021	Кофейный напиток	200	1,61	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	20	1,40	0,20	8,90	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	0,55796	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**19,97**	**18,63**	**97,31**	**629,36**	**33,46125**	**0,23314**	**0,41617**	**14,87656**	**466,11978**	**5,11748**	**0,06465**	**78,04091**	**390,78364**
612/2004	Маринад овощной с томатом	100	1,28	8,59	10,25	132,34	1,15440	0,05051	0,05318	6,93535	24,38862	0,69563	0,03848	26,59738	44,78110
39/2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,05	5,95	15,44	120,21	9,76517	0,06830	0,06386	20,93278	47,68153	1,13643	0,07846	30,38958	53,84795
87/2008	Суфле рыбное "Золотая рыбка"	100	11,78	12,06	8,19	195,31	7,78739	0,08735	0,13987	1,37566	44,58293	1,01742	0,01539	38,30492	103,54006
510/2004	Каша пшеничная вязкая	200	5,89	5,61	34,34	203,97	0,03367	0,13997	0,05339	0,00000	27,41700	3,02742	0,03848	29,79314	48,65796
494/2021	Компот из изюма и кураги +С	200	0,70	0,03	22,75	89,87	0,00000	0,02405	0,02694	0,45753	25,51513	1,04858	0,00000	15,41797	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**26,08**	**32,81**	**119,23**	**871,30**	**18,74063**	**0,46542**	**0,38342**	**29,70132**	**177,92575**	**8,51278**	**0,17081**	**164,16819**	**322,88087**
ВСЕГО			**46,05**	**51,44**	**216,54**	**1500,66**									