Приложение № 2

к постановлению

администрации муниципального

образования «Павловский район»

от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. №\_\_\_

**ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания обучающихся**

**в общеобразовательных организациях Ульяновской области**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | | понедельник | | |  | |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  | |  | |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период | | | | | | Неделя: | | 1 |  | |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | B1 | В2 | | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | | I | | Mg | Fe |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,0 | 0,002 | 16 | 11 | 0 | 0 | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 71,20 | Каша молочная геркулесовая | 250 | 11,3 | 12,51 | 33,6 | 253,4 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,90 | 0,063 | 0,014 | 65,4 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 693,0 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,0 | 0,0 | 149, | 0,19 | 21,3 | 0,4 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | 9,2 | 0,02 | 0,0 | 0,88 |
|  | Итого завтрак |  | 22,46 | 18,7 | 105,54 | 625,2 | 0,4 | 0,47 | 14,43 | 0,104 | 0,162 | 320,78 | 265,9 | 0,763 | 0,014 | 225,3 | 0,36 | 32,99 | 1,93 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,40 | Салат «Ассорти», | 100 | 1,00 | 5,16 | 3,60 | 64,33 | 0,10 | 0,11 | 22,66 | 0,026 | 0 | 93,83 | 35,16 | 0,003 | 0,03 | 16,8 | 0,033 | 38 | 0,1 |
| \* 50 ЗП | Салат из свёклы с сыром | 100 | 1,81 | 7,55 | 8,25 | 113,8 | 0,016 | 0,066 | 9,2 | 0,1 | 0 | 109,7 | 81,58 | 0,016 | 0,65 | 13,8 | 0,03 | 23,23 | 1,38 |
| 102,19 | Суп гороховый с гренками | 250/10 | 6,0 | 3,84 | 24,81 | 161,5 | 0,26 | 0,09 | 8,67 | 0,001 | 0 | 52,62 | 178,12 | 0,097 | 0,007 | 86,76 | 0,047 | 37,02 | 0,51 |
| 33.09 | Биточек | 100 | 15,32 | 16,67 | 16,57 | 278,72 | 0,18 | 0,16 | 1,83 | 0,022 | 0 | 20,69 | 86,06 | 0 | 0,066 | 28,30 | 0,144 | 54,97 | 1,8 |
| 332,1 | Макароны отварные | 180 | 6,84 | 4,11 | 43,74 | 228,38 | 0,108 | 0,036 | 0 | 0,036 | 0,048 | 15,96 | 55,45 | 0,012 | 0,036 | 112, | 0,96 | 10,16 | 0,10 |
| 349,10 | Компот из сухофрук | 200 | 0,22 | 0,0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 3,0 | 0,15 |
| 5,1 | Хлеб пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | 35,04 | 37,99 | 153,05 | 1111,38 | 0,884 | 0,522 | 42,56 | 0,185 | 0,048 | 345,3 | 580,77 | 0,145 | 0,789 | 275,21 | 1,244 | 204,98 | 5,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | |  | | вторник | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | | Неделя: | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Приём пищи, наименование блюда | | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | | I | | | Mg | | | Fe | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,03 | | Гастрономия /сыр порционно | | | | 20 | | 4,64 | | 5,9 | | 0 | | 72,8 | | 0 | | 0,06 | | 0,14 | | 0,02 | | 0 | | 176 | | 100 | | 0 | | 0,02 | | 17,6 | | | 0 | | | 7 | | | 0,2 | | |
| 71,15 | | Каша молочная гречневая | | | | 250 | | 11,0 | | 15,78 | | 40,8 | | 327,01 | | 0,36 | | 0,32 | | 2,16 | | 0,072 | | 0,2 | | 237,62 | | 163,16 | | 0,1 | | 0,018 | | 109 | | | 0,25 | | | 11,15 | | | 0,87 | | |
| 303,16 | | Кофейный напиток с молоком | | | | 200 | | 5 | | 3,2 | | 24,66 | | 141,28 | | 0,04 | | 0,15 | | 1,3 | | 0,03 | | 0,03 | | 120,4 | | 90 | | 0,2 | | 0,25 | | 187,9 | | | 0,09 | | | 14 | | | 0,12 | | |
| 5,36 | | Батон | | | | 50 | | 3,3 | | 0,66 | | 17,16 | | 83,6 | | 0,16 | | 0,02 | | 0,01 | | 0,01 | | 0 | | 17,5 | | 79,0 | | 0 | | 0,0 | | 0,0 | | | 0,01 | | | 23,5 | | | 2,0 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | 23,94 | | 25,54 | | 82,62 | | 624,69 | | 0,56 | | 0,55 | | 3,61 | | 0,132 | | 0,23 | | 551,52 | | 432,16 | | 0,3 | | 0,288 | | 314,5 | | | 0,35 | | | 55,65 | | | 3,19 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,35 | | Салат «Зайчик». | | | | 100 | | 1,28 | | 5,06 | | 3,76 | | 51,61 | | 0,033 | | 0,03 | | 1,71 | | 0,028 | | 0 | | 42,75 | | 22,7 | | 0,005 | | 0,028 | | 15,3 | | | 0,8 | | | 15 | | | 0,46 | | |
| \*0,09 З,П | | Салат «Фасолька». | | | | 100 | | 2,78 | | 3,91 | | 16,25 | | 107,3 | | 0,083 | | 0,16 | | 1,83 | | 0,083 | | 0 | | 115,63 | | 79,16 | | 0,01 | | 0,03 | | 2,15 | | | 0,01 | | | 35,5 | | | 0,13 | | |
| 124,26 | | Щи из свежей капусты со сметаной | | | | 250/10 | | 1,76 | | 4,95 | | 7,90 | | 89,70 | | 0,057 | | 0,05 | | 15,7 | | 0 | | 0 | | 49,2 | | 49 | | 0 | |  | | 38,3 | | |  | | | 22,1 | | | 0,80 | | |
| 239,44 | | Тефтели из рыбы в соусе . | | | | 100 | | 12,3 | | 7,9 | | 16,91 | | 143,66 | | 0,13 | | 0,12 | | 1,97 | | 0,044 | | 0 | | 149,95 | | 297,55 | | 0,14 | | 0,001 | | 35,9 | | | 0,054 | | | 65,1 | | | 1,94 | | |
| 520,09 | | Картофельное пюре | | | | 180 | | 3,90 | | 11,1 | | 26,42 | | 164,11 | | 0,19 | | 0,15 | | 3 | | 0,072 | | 0,06 | | 52,56 | | 116,16 | | 0 | | 0 | | 69,6 | | | 0,025 | | | 39,5 | | | 1,42 | | |
| 407,0 | | Напиток из яблок | | | | 200 | | 0,04 | | 0,04 | | 13,06 | | 50,65 | | 0,003 | | 0,0 | | 0,5 | | 0,0 | | 0,0 | | 2,0 | | 0,0 | | 0 | | 0 | | 0,0 | | | 0 | | | 0,25 | | | 0,0 | | |
| 5,1 | | Хлеб пшеничный | | | | 70 | | 1,85 | | 0,36 | | 23,94 | | 126,7 | | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,50 | | 110,6 | | 0,017 | | 0 | | 17,1 | | | 0,03 | | | 32,9 | | | 1,33 | | |
| 2,0 | | Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,30 | | 12,7 | | 61,2 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,4 | | 26,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | | 0,0 | | | 5,7 | | | 0,0 | | |
| Итого за обед | | | | | | | | 25,91 | | 33,62 | | 120,94 | | 794,93 | | 0,716 | | 0,57 | | 24,71 | | 0,227 | | 0,06 | | 441,99 | | 701,27 | | 0,172 | | 0,059 | | 178,35 | | | 0,919 | | | 216,05 | | | 6,08 | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | |  | | среда | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | | Неделя: | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Приём пищи, наименование блюда | | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | | I | | | Mg | | | Fe | | |
| 1 | | 2 | | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | | 18 | | | 19 | | | 20 | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | | Фрукт порционно /яблоко | | | | 120-150 | | 0,4 | | 0,4 | | 10 | | 42,7 | | 0,04 | | 0,02 | | 10 | | 0 | | 0,2 | | 16 | | 11 | | 0 | | 0 | | 1,7 | | | 0 | | | 5 | | | 0,12 | | |
| 223,24 | | Запеканка творожная с соусом молочным | | | | 230 | | 25,61 | | 36 | | 80,7 | | 507,50 | | 0,08 | | 0,33 | | 2,62 | | 0,09 | | 0,0 | | 204 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0,01 | | | 39,4 | | | 1,35 | | |
| 375,01 | | Чай чёрный с лимоном | | | | 200 | | 0,24 | | 0,06 | | 15,22 | | 58,6 | | 0,06 | | 0,01 | | 1,7 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 0,1 | | 0,02 | | 31,77 | | 0 | | | 5,24 | | | 0,87 | | |
| 5.10 | | Хлеб пшеничный | | | | 80 | | 6,08 | | 0,64 | | 39,36 | | 177,6 | | 0,08 | | 0,02 | | 1,18 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,7 | | 0 | | 9,2 | | | 0,02 | | | 0 | | | 0,88 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | 32,33 | | 37,1 | | 145,28 | | 786,4 | | 0,26 | | 0,38 | | 15,5 | | 0,09 | | 0,2 | | 238,05 | | 53,28 | | 0,8 | | 0,02 | | 42,67 | | | 0,03 | | | 44,64 | | | 3,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | | Салат из свежих помидоров и огурцов | | | | 100 | | 0,6 | | 3,14 | | 2,90 | | 48,16 | | 0,05 | | 0,016 | | 14,85 | | 0,53 | | 0 | | 21,4 | | 14,88 | | 0,016 | | 0,31 | | 102,28 | | | 0,0023 | | | 16,36 | | | 0,48 | | |
| 7 .03 ЗП | | Салат «Витаминный» | | | | 100 | | 3,16 | | 4,16 | | 13 | | 85 | | 0,083 | | 0,05 | | 38,3 | | 0 | | 0 | | 49,6 | | 72,3 | | 0 | | 0,066 | | 153,4 | | | 0,0016 | | | 12,7 | | | 0,91 | | |
| 1184,02 | | Борщ | | | | 250 | | 2,34 | | 2,65 | | 10,95 | | 74,56 | | 0,062 | | 0,062 | | 19,62 | | 0,75 | | 0 | | 47,75 | | 48,63 | | 0,27 | | 0,60 | | 122,75 | | | 0,03 | | | 23,05 | | | 1,16 | | |
| 291,17 | | Плов с птицей | | | | 250 | | 25,79 | | 33,48 | | 56,70 | | 617,05 | | 0,21 | | 0,108 | | 5,09 | | 0,002 | | 0 | | 34,35 | | 233,9 | | 0,103 | | 0,101 | | 63,11 | | | 0,045 | | | 56,79 | | | 2,13 | | |
| 346,00 | | Напиток из апельсина | | | | 200 | | 0,46 | | 0,10 | | 33,99 | | 141,20 | | 0,02 | | 0,0 | | 12,0 | | 0 | | 0 | | 23,02 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | | 0 | | | 7,62 | | | 0,0 | | |
| 5,10 | | Хлеб пшеничный | | | | 70 | | 1,85 | | 0,36 | | 23,94 | | 126,7 | | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,02 | | 0 | | 17,1 | | | 0,03 | | | 32,9 | | | 1,33 | | |
| 2,0 | | Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,30 | | 12,7 | | 61,2 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,4 | | 26,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | | 0,0 | | | 5,7 | | | 0,0 | | |
| Итого за обед | | | | | | | | 36,2 | | 44,19 | | 154,18 | | 1153,87 | | 0,645 | | 0,296 | | 89,86 | | 1,282 | | 0 | | 206,02 | | 506,41 | | 0,409 | | 1,077 | | 458,64 | | | 0,1089 | | | 155,12 | | | 6,01 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | |  | | четверг | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | | Неделя: | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Приём пищи, наименование блюда | | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг/ мкг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | I | | Mg | | Fe | |
| 1 | | 2 | | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,28 | | Салат «Петрушка» | | | | 100 | | 6,71 | | 12,42 | | 4,82 | | 158,06 | | 0,035 | | 0,123 | | 3,68 | | 0,01 | | 0 | | 99,4 | | 16,36 | | 38,5 | | 0,006 | | 162 | | 0,035 | | 35,5 | | 0,73 | |
| 478,28 | | Картофельная запеканка с мясом | | | | 200 | | 12,52 | | 13,57 | | 37,12 | | 329,52 | | 0,18 | | 0,13 | | 3,5 | | 0,009 | | 0,02 | | 39,44 | | 117,68 | | 0,06 | | 0,024 | | 107,06 | | 0,079 | | 42,83 | | 0,8 | |
| 407 | | Сок фруктовый | | | | 200 | | 0,2 | | 0,3 | | 22,2 | | 86,4 | | 0,02 | | 0,1 | | 4,8 | | 0 | | 0 | | 14 | | 28,7 | | 0,1 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | 10 | | 0,24 | |
| 0,09 | | Хлеб пшеничный | | | | 80 | | 6,08 | | 0,64 | | 39,36 | | 177,6 | | 0,08 | | 0,02 | | 1,18 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,7 | | 0 | | 9,2 | | 0,02 | | 0 | | 0,88 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | 25,51 | | 26,93 | | 103,5 | | 751,58 | | 0,315 | | 0,373 | | 13,16 | | 0,019 | | 0,02 | | 162,84 | | 195,24 | | 39,36 | | 0,23 | | 480,26 | | 0,134 | | 88,33 | | 2,65 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,26 | | Винегрет овощной. | | | | 100 | | 1,6 | | 5,17 | | 8,61 | | 87,8 | | 0,05 | | 0,05 | | 15,5 | | 0,013 | | 0 | | 29,91 | | 44,81 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,016 | | 20,5 | | 0,15 | |
| 124,44 | | Суп овощной | | | | 250/50 | | 7,25 | | 7,0 | | 42 | | 256,62 | | 0,02 | | 0,02 | | 9,20 | | 0,05 | | 0 | | 36,74 | | 24,20 | | 0,07 | | 0,57 | | 30,95 | | 0,20 | | 12,4 | | 0,4 | |
| 33.09 | | Биточки | | | | 100 | | 15,32 | | 16,67 | | 16,57 | | 278,72 | | 0,18 | | 0,16 | | 1,83 | | 0,022 | | 0 | | 20,69 | | 86,06 | | 0 | | 0,066 | | 28,30 | | 0,144 | | 54,97 | | 1,8 | |
| 330,01 | | Гороховое пюре | | | | 180 | | 20,71 | | 3,43 | | 45,74 | | 300,55 | | 0,42 | | 0,16 | | 0,0 | | 0,036 | | 0,036 | | 79,57 | | 193,2 | | 0,06 | | 0,024 | | 78,6 | | 0,096 | | 50 | | 1,17 | |
| 349,10 | | Компот из смеси сухофруктов | | | | 200 | | 0,22 | | 0 | | 19,44 | | 76,75 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 22,60 | | 7,7 | | 0 | | 0 | | 0,5 | | 0 | | 3 | | 0,66 | |
| 6637,03 | | Кондитерское изделие/ печенье | | | | 30 | | 1,7 | | 2,26 | | 13,8 | | 78,89 | | 0,002 | | 0,01 | | 0 | | 0 | | 0 | | 8,20 | | 17,4 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,17 | | 0 | | 3 | | 0,2 | |
| 5,10 | | Хлеб пшеничный | | | | 70 | | 1,85 | | 0,36 | | 23,94 | | 126,7 | | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,50 | | 110,6 | | 0,01 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 | |
| 2,0 | | Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,30 | | 12,7 | | 61,2 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,4 | | 26,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,7 | | 0,0 | |
| Итого за обед | | | | | | | | 50,65 | | 35,19 | | 182,8 | | 1267,23 | | 0,892 | | 0,46 | | 26,73 | | 0,121 | | 0,036 | | 227,61 | | 510,07 | | 0,14 | | 0,66 | | 155,62 | | 0,486 | | 182,47 | | 5,71 | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | | | | пятница | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне- весенний | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | | Неделя: | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Прием пищи, наименование блюда | | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | I | | Mg | | Fe | |
| 1 | | 2 | | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | | Фрукт порционно /яблоко | | | | 120-150 | | 0,4 | | 0,4 | | 10 | | 42,7 | | 0,04 | | 0,02 | | 10,0 | | 0 | | 0,002 | | 16 | | 11 | | 0 | | 0 | | 1,70 | | 0 | | 5 | | 0,12 | |
| 340,33 | | Омлет, запечённый с картофелем | | | | 200 | | 14,2 | | 47,97 | | 21,08 | | 466,5 | | 0,17 | | 0,48 | | 6,25 | | 0,25 | | 2,4 | | 99,41 | | 249,1 | | 0,08 | | 0,04 | | 703,46 | | 0,28 | | 34,13 | | 3,1 | |
| 484,0 | | кисломолочный напиток Ряженка | | | | 200 | | 5,8 | | 5 | | 8,4 | | 99,70 | | 0,04 | | 0,26 | | 0,6 | | 0,04 | | 0,0 | | 248 | | 184,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0 | | 28,0 | | 0,0 | |
| 0,09 | | Хлеб пшеничный | | | | 80 | | 6,08 | | 0,64 | | 39,36 | | 177,6 | | 0,08 | | 0,02 | | 1,18 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,7 | | 0,0 | | 9,2 | | 0,02 | | 0 | | 0,88 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | 26,48 | | 54,01 | | 78,84 | | 786,5 | | 0,33 | | 0,78 | | 18,03 | | 0,29 | | 2,402 | | 373,41 | | 476,6 | | 0,78 | | 0,04 | | 714,36 | | 0,3 | | 67,13 | | 4,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,19 | | Салат «Солнышко» | | | | 100 | | 0,98 | | 0,2 | | 8,08 | | 38,25 | | 0,05 | | 0,05 | | 11,63 | | 0,045 | | 0 | | 38 | | 36 | | 0 | | 0,066 | | 17,16 | | 0,033 | | 24,5 | | 0,98 | |
| 20,14 \* ЗП | | Салат из свёклы. | | | | 100 | | 0,98 | | 0,2 | | 8,08 | | 38,25 | | 0,05 | | 0,05 | | 11,63 | | 0,045 | | 0 | | 38 | | 36 | | 0 | | 0,066 | | 17,16 | | 0,033 | | 24,5 | | 0,98 | |
| 96,35 | | Рассольник «домашний» | | | | 200/10 | | 1,73 | | 5,96 | | 12,76 | | 108,41 | | 0,06 | | 0,04 | | 0,49 | | 0,02 | | 0,09 | | 23,43 | | 133,86 | | 0,04 | | 0,024 | | 22,50 | | 0,049 | | 18,26 | | 0,75 | |
| 1,40 | | Капуста тушёная | | | | 180 | | 4,96 | | 7,46 | | 14,5 | | 121,0 | | 0,09 | | 0,10 | | 114,42 | | 1,15 | | 0 | | 133,77 | | 92,25 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 46,89 | | 1,74 | |
| 267.90 | | Котлета куриная | | | | 100 | | 18,38 | | 17,81 | | 45,46 | | 379,32 | | 0,088 | | 0,12 | | 0,94 | | 0,08 | | 0,066 | | 34,31 | | 184,7 | | 1,13 | | 0,15 | | 19,07 | | 0,44 | | 40,28 | | 0,98 | |
| 430,0 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0,2 | | 0,05 | | 15,01 | | 58,0 | | 0,0 | | 0,01 | | 9,0 | | 0,0 | | 0 | | 5,25 | | 8,24 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0 | | 4,4 | | 0,87 | |
| 5,10 | | Хлеб пшеничный | | | | 70 | | 1,85 | | 0,36 | | 23,94 | | 126,7 | | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,017 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 | |
| 2,0 | | Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,30 | | 12,7 | | 61,2 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,4 | | 26,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,7 | | 0,0 | |
| Итого за обед | | | | | | | | 31,08 | | 32,34 | | 140,53 | | 931,13 | | 0,558 | | 0,43 | | 148,11 | | 1,34 | | 0,156 | | 302,66 | | 627,75 | | 1,187 | | 0,306 | | 92,99 | | 0,585 | | 197,43 | | 7,63 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | понедельник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  | |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | | I | Mg | Fe |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,60 | Салат фруктовый | | 100 | 0,65 | 0,3 | 9,2 | 42,5 | 0,033 | 0,03 | 3,8 | 0 | 0 | 25 | 17 | 0,10 | 0,03 | 144,06 | | 0 | 11 | 1,25 |
| 223,24 | Запеканка творожная с соусом молочным | | 230 | 25,61 | 36 | 80,7 | 507,50 | 0,08 | 0,33 | 2,62 | 0,09 | 0,0 | 204 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,01 | 39,4 | 1,35 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,4 | 90 | 0,2 | 0,25 | 187,9 | | 0,09 | 14 | 0,12 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0 | 9,2 | | 0,02 | 0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 37,34 | 40,14 | 153,92 | 868,88 | 0,233 | 0,53 | 8,9 | 0,12 | 0,03 | 359,4 | 139,5 | 1 | 0,28 | 341,16 | | 0,12 | 64,4 | 3,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 100 | 0,6 | 3,1 | 2,9 | 48,16 | 0,05 | 0,02 | 14,9 | 0,5 | 0 | 21,4 | 14,9 | 0,0 | 0,3 | 102,28 | 0,002 | | 16,4 | 0,48 |
| 7 .03 ЗП | Салат «Витаминный» | | 100 | 3,16 | 4,16 | 13 | 85 | 0,083 | 0,05 | 38,3 | 0 | 0 | 49,6 | 72,3 | 0 | 0,066 | 153,4 | 0,0016 | | 12,7 | 0,91 |
| 6626,09 | Борщ «Сибирский» | | 250 | 2,34 | 5,45 | 10,95 | 74,56 | 0,06 | 0,06 | 19,62 | 0,075 | 0 | 47,75 | 48,63 | 0,27 | 0,60 | 122,75 | 0,03 | | 23,05 | 1,16 |
| 267,71 | Шницель | | 100 | 20,04 | 10,74 | 4,4 | 235,48 | 0,036 | 0,024 | 0 | 0,048 | 0,048 | 17,92 | 194,9 | 0 | 0,066 | 22,2 | 0,14 | | 28,03 | 1,86 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,84 | 7,2 | 43,74 | 228,38 | 0,11 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,048 | 16 | 55,45 | 0,01 | 0,04 | 112,63 | 0,096 | | 10,16 | 0,1 |
| 407,00 | Сок фруктовый | | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,1 | 0,20 | 202 | 0 | | 10 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | | | | 37,03 | 31,57 | 133,79 | 945,48 | 0,579 | 0,354 | 77,62 | 0,663 | 0,096 | 196,57 | 551,58 | 0,38 | 1,272 | 732,36 | 0,2996 | | 138,94 | 6,08 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | вторник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,47 | Каша молочная пшённая | | 250 | 8,88 | 11,35 | 49,3 | 284,75 | 0,24 | 0,2 | 1,46 | 0,02 | 0,13 | 170 | 226,71 | 0,1 | 0,017 | 285,8 | 0,18 | 59,5 | 1,24 |
| 693 | Какао с молоком | | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0 | 0 | 149,63 | 0,19 | 21,3 | 0,4 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0 | 9,2 | 0,02 | 0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 19,66 | 17,14 | 111,24 | 613,35 | 0,32 | 0,45 | 4,59 | 0,07 | 0,18 | 332,2 | 383,71 | 0,8 | 0,017 | 444,63 | 0,39 | 80,8 | 2,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат «Фасолька». | | 100 | 2,78 | 3,91 | 16,25 | 107,3 | 0,08 | 0,16 | 1,83 | 0,08 | 0 | 115,63 | 79,16 | 0,01 | 0,03 | 2,15 | 0,01 | 35,5 | 0,13 |
| 151.54 | Суп-лапша домашняя | | 250 | 6,30 | 5,20 | 23,87 | 170,40 | 0,09 | 0,08 | 1,2 | 0,06 | 0,02 | 31,00 | 80,11 | 0,07 | 0,015 | 9,37 | 0,026 | 10,91 | 1,13 |
| 273,07 | Котлеты рыбные паровы. | | 100 | 13,25 | 10,55 | 22,46 | 223,17 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,011 | 4,88 | 5,83 | 0,2 | 0,088 | 45,31 | 0,18 | 12,27 | 0,06 |
| 520,09 | Картофельное пюре | | 180 | 3,90 | 11,10 | 26,42 | 164,11 | 0,19 | 0,150 | 3 | 0,07 | 0,06 | 52,56 | 116,16 | 0 | 0 | 69,6 | 0,03 | 39,5 | 1,42 |
| 66112 | Кондитерское изделие /мармелад | | 30 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 7,4 | 15,7 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0,2 | 0,18 |
| 430,06 | Чай витаминизированный | | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 58,0 | 0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0 | 0 | 15,83 | 0 | 4,40 | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0 | 0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 31,68 | 33,28 | 151,61 | 973,98 | 0,6 | 0,47 | 6,03 | 0,99 | 0,091 | 246,62 | 441,9 | 0,28 | 0,133 | 166,56 | 0,276 | 141,38 | 5,12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | среда | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия /сыр порционно | | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0 | 88 | 50 | 0 | 0,01 | 8,8 | 0 | 3,50 | 0,10 |
| 2,35 | Каша молочная манная | | 250 | 8,9 | 14,6 | 38,8 | 322,03 | 0,12 | 0,3 | 0,11 | 0,015 | 0,087 | 234,7 | 155,62 | 0,031 | 0,025 | 104,35 | 0,11 | 32,67 | 0,51 |
| 351,01 | Кисель фруктовый | | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0 | 0 | 8,04 | 0 | 0,85 | 0,08 |
| 5,36 | Батон | | 50 | 3,3 | 0,66 | 17,16 | 83,6 | 0,16 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 23,5 | 2,0 |
| Итого за завтрак | | | | 14,55 | 18,23 | 74,58 | 515,26 | 0,28 | 0,35 | 1,44 | 0,036 | 0,087 | 345,44 | 292,43 | 0,031 | 0,035 | 121,19 | 0,12 | 60,52 | 2,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свёклы с сыром. | | 100 | 1,81 | 7,55 | 8,25 | 113,78 | 0,016 | 0,07 | 9,20 | 0,10 | 0 | 109,7 | 81,58 | 0,02 | 0,65 | 13,83 | 0,03 | 23,23 | 1,38 |
| 124,26 | Щи из свежей капусты со сметаной | | 250/10 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,7 | 0,057 | 0,05 | 15,7 | 0 | 0 | 49,2 | 42 | 0 | 0 | 38,3 | 0 | 22,1 | 0,8 |
| 288,39 | Птица порционная запечённая | | 100 | 15,43 | 13,74 | 1,53 | 187,74 | 0,055 | 0,13 | 0,83 | 0 | 0 | 20,78 | 139,5 | 0,01 | 0,01 | 19,3 | 0,044 | 16,54 | 1,4 |
| 250.02 | Гороховое пюре | | 180 | 20,71 | 3,43 | 45,74 | 300,55 | 0,42 | 0,16 | 0 | 0,036 | 0,04 | 79,57 | 193,2 | 0,06 | 0,02 | 78,6 | 0,1 | 50 | 1,17 |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 43,8 | 30,39 | 115,24 | 938,25 | 0,828 | 0,48 | 27,43 | 0,136 | 0,04 | 297,2 | 602,76 | 0,19 | 0,7 | 198,9 | 0,204 | 155,71 | 6,95 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | четверг | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / яблоко | | 120-150 | 0,40 | 0,40 | 10 | 42,7 | 0 | 0,02 | 10,0 | 0 | 0 | 16,00 | 11 | 0 | 0 | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 279,35 | Тефтели «Детские» | | 100 | 13,9 | 19,23 | 6,72 | 255 | 0,21 | 0,16 | 0,15 | 0,044 | 0 | 20,52 | 166,64 | 0,022 | 0,066 | 26,51 | 0,05 | 26,25 | 2,07 |
| 1,40 | Капуста тушёная | | 180 | 4,96 | 7,46 | 14,50 | 121 | 0,09 | 0,10 | 114,42 | 1,15 | 0 | 133,77 | 92,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 46,89 | 1,74 |
| 407,00 | Сок фруктовый | | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,2 | 86,39 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | 0,1 | 0,2 | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,60 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0 | 9,2 | 0,02 | 0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 25,54 | 27,99 | 92,78 | 682,69 | 0,4 | 0,4 | 130,55 | 1,194 | 0 | 194,29 | 331,09 | 0,822 | 0,266 | 239,41 | 0,07 | 88,14 | 5,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,11 | Салат из свежих овощей «Ассорти». | | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,6 | 64,3 | 0,1 | 0,11 | 22,66 | 0,03 | 0,00 | 93,8 | 35,2 | 0 | 0,03 | 16,83 | 0,03 | 38 | 0,10 |
| 7 \* ЗП | Салат «Витаминный» | | 100 | 3,2 | 4,2 | 13 | 85 | 0,083 | 0,05 | 38,3 | 0 | 0 | 49,6 | 72,3 | 0 | 0,066 | 153,4 | 0 | 12,7 | 0,9 |
| 15.00 | Свекольник со сметаной | | 250 | 4,86 | 2,21 | 13,23 | 94,66 | 0,20 | 0,18 | 12,8 | 0,12 | 0,00 | 22,3 | 71,48 | 0,043 | 0,57 | 30,95 | 0,02 | 18,71 | 0,88 |
| 436,99 | Картофель, тушённый с мясом/ жаркое по-домашнему | | 250 | 13,76 | 14,78 | 34,55 | 331,08 | 0,24 | 0,14 | 3,9 | 0,09 | 0,032 | 32,28 | 121,68 | 0,065 | 0,026 | 116,36 | 0,0032 | 50,72 | 1,94 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 3 | 0,66 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0 | 0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 26,89 | 27,05 | 120,42 | 839,69 | 0,843 | 0,54 | 77,86 | 0,24 | 0,032 | 250,48 | 445,06 | 0,108 | 0,692 | 335,14 | 0,0832 | 161,73 | 5,81 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | пятница | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,02 | Фрукт порционно /апельсин | | 100-120 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 0,03 | 6 | 0,05 | 0 | 34 | 23 | 0,02 | 0,05 | 18,1 | 0 | 13 | 0,3 |
| 340,19 | Омлет натуральный с маслом сливочным | | 200 | 15,5 | 11,1 | 3,9 | 187,1 | 0,09 | 0,57 | 0,52 | 0,03 | 0,247 | 131,1 | 169,7 | 0,08 | 0,04 | 27,05 | 0,28 | 22,84 | 0,25 |
| 430 | Чай чёрный с сахаром | | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0 | 9,2 | 0,02 | 0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 22,68 | 11,99 | 66,37 | 462,7 | 0,21 | 0,63 | 8,6 | 0,0801 | 0,247 | 180,35 | 233,44 | 1,4 | 0,09 | 70,18 | 0,3 | 40,24 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,22 | Винегрет овощной | | 100 | 1,58 | 5,17 | 8,61 | 87,80 | 0,05 | 0,05 | 15,5 | 0,01 | 0 | 29,91 | 44,81 | 0,15 | 0,03 | 24,63 | 0,02 | 20,5 | 0,86 |
| 155,35 | Суп картофельный с клёцками | | 250 | 6,3 | 5,2 | 23,87 | 170,4 | 0,09 | 0,08 | 1,2 | 0,06 | 0,03 | 31,03 | 80,18 | 0,08 | 0,02 | 9,37 | 0,03 | 10,91 | 1,13 |
| 171.07 | Гречка отварная | | 180 | 9,09 | 8,70 | 44,73 | 268,12 | 0,31 | 0,05 | 0,0 | 0,036 | 0,048 | 17,04 | 215,52 | 0,015 | 0,0 | 27,48 | 0,012 | 14,40 | 0,48 |
| 255,00 | Печень по-строгановски | | 100 | 19,05 | 11,83 | 7,18 | 211,28 | 0,24 | 1,94 | 14,86 | 0,0055 | 0,006 | 15,22 | 310,64 | 0,22 | 38,93 | 270,37 | 6,77 | 18,69 | 6,72 |
| 591,0 | Гуляш | | 100/75 | 23,8 | 19,5 | 5,7 | 203,0 | 0,21 | 0,0 | 1,54 | 0,0 | 0,0 | 29,4 | 234,98 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 31,39 | 2,80 |
| 407,00 | Сок фруктовый | | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,2 | 86,39 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | 0,1 | 0,2 | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 63,87 | 51,32 | 148,89 | 1214,89 | 1,14 | 2,28 | 37,9 | 0,1115 | 0,084 | 166,5 | 1051,53 | 0,565 | 39,18 | 550,95 | 6,862 | 144,49 | 13,56 |