



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 7-11

День: понедельник  
 Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
 Возраст: 12-18 лет

№ реч.	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	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
1	Сыр (порциями)	20	6.00	6.00		72.00		0.14	4.20			200.00	120.00	11.00	0.14			
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10.05	9.58		9.1	162.56	0.09	3.09	81.19	1.17	35	98.19	15.8	1.05			
211.05	Макаронные изделия отварные	180	7.20	6.00		43.20	254.4	0.11	0	28.8	1.00	13.38	55.51	9.82	0.99			
283	Чай с сахаром	200	0	0		9.98	39.9	0	0	0	0	0.3			0.03			
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5		27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>21.25</b>	<b>16.08</b>	<b>89.78</b>	<b>586.86</b>	<b>0.37</b>	<b>3.09</b>	<b>109.99</b>	<b>2.92</b>	<b>58.68</b>	<b>186.20</b>	<b>32.62</b>	<b>3.32</b>			
<b>Обед</b>																		
6.06	Салат витаминный	60	1.00	6.00		6.00	84.00	0.02	12.78			17.74	17.46	10.85	0.53			
65.46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/5	2.04	5.24		10.50	97.96	0.07	19.93	207.47	1.90	33.06	50.39	20.59	0.73			
131.66	Плов из мяса говядины	180/40	17.33	21.33		52.00	466.67	0.11	1.80			80.40	60.00	9.33	0.11			
47	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0.08			1.76	7.00		2.70			0.10			0.03			
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63		22.54	110.95	0.05			0.70	10.15	45.50	12.25	1.26			
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27		14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50			
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>26.58</b>	<b>33.47</b>	<b>107.32</b>	<b>836.18</b>	<b>0.41</b>	<b>37.21</b>	<b>207.47</b>	<b>3.28</b>	<b>147.20</b>	<b>195.10</b>	<b>61.27</b>	<b>3.16</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>47.83</b>	<b>49.55</b>	<b>197.10</b>	<b>1423.04</b>	<b>0.78</b>	<b>40.30</b>	<b>317.46</b>	<b>6.20</b>	<b>205.88</b>	<b>381.30</b>	<b>93.89</b>	<b>6.48</b>			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Возраст: 12-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
100	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	200/10	3.45	4.35		54.00	0.01	0.11	0.05		150.00	81.00	7.50	0.16		
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	11.06	45.87	0	3.04	0.15	0.01	3.36	1.67	0.91	0.08		
	Багет нарезной 1 сорта для детского питания	40	3.08	1.20	20.04	103.60	0.44		0.01		7.60	26.00	5.20	0.48		
27.01	Сыр порционный	15	3.45	4.35		54.00	0.01	0.11	0.05		150.00	81.00	7.50	0.16		
38.59	Яблоко	100	0.4	0.4	10.00	47.00	0.03	10.0	0.00	0.25	16	11.00	9.00	2.20		
<b>Итого за Завтрак</b>			572	10.45	10.31	41.10	304.47	0.49	13.25	0.25	0.26	326.96	200.67	30.11	3.08	
<b>Обед</b>																
56.64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.08	9.98	94.09	0.05	19.8	216.63	1.95	41.77	51.98	23.97	1.1		
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9.87	11.79	8.87	182.53	0.08	1.69	48.17	2.2	29.01	108.12	16.03	1.62		
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5.71	5.11	25.76	171.65	0.19		27.90	0.42	13.51	135.90	90.30	3.05		
69.06	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05			0.70	10.15	45.50	12.25	1.26		
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50		
<b>Итого за Обед</b>			800	23.64	22.88	97.67	695.82	0.54	41.69	292.70	5.95	106.95	367.65	154.40	8.45	
<b>Итого за день</b>				34.09	33.19	138.77	1000.29	1.03	54.94	292.95	6.21	433.91	568.32	184.51	11.53	

Рацион: 7-11

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда  
Неделя: 1  
Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
Возраст: 12-18 лет

№ рещ.	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	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
531	Овощи натуральные соленые(огурец)	30	0.48	0.06	1.02	7.8		3	3	0.06	13.8	14.4	0.8	0.36		
29.02	Рыба, тушеная в томатном соусе	45/45	9.32	4.33	2.64	87.53	0.08	3.61	412.33		33.36	150.31	40.92	0.74		
448	Рис отварной	180	4.80	7.20	48.00	271.00	0.05	0.10	33.60		7.20	99.70	32.40	0.66		
433	Чай с сахаром*	200	0.20	0.05	15.01	57.00					5.25	8.24	4.40	0.86		
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18.80</b>	<b>12.14</b>	<b>94.17</b>	<b>553.33</b>	<b>0.30</b>	<b>6.71</b>	<b>448.93</b>	<b>0.81</b>	<b>69.61</b>	<b>305.15</b>	<b>85.56</b>	<b>3.87</b>		
<b>Обед ШК 7-11</b>																
42.14	Салат "Школьный"	100	1.43	8.10	6.65	105.58	0.03	8.45	7.21	3.63	30.20	39.40	18.81	1.06		
66.09	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	250	11.8	11.30	16.62	219.4	0.09	13.2	161.8	15.10	15.1	50.84	19.41	0.81		
118.44	Рагу овощное с мясом птицы	150/40	21.00	25.76	53.80	387.00	0.19	28.22	677.40	3.53	50.05	224.11	50.39	2.36		
305.11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23.5	95	0.3	20.1								
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.30	0.54	19.32	95.10	0.04			0.60	7.25	32.50	10.50	0.90		
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50		
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>39.81</b>	<b>45.97</b>	<b>134.41</b>	<b>971.68</b>	<b>0.81</b>	<b>69.97</b>	<b>846.41</b>	<b>23.54</b>	<b>108.35</b>	<b>368.60</b>	<b>107.36</b>	<b>5.63</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>58.61</b>	<b>58.11</b>	<b>228.58</b>	<b>1525.01</b>	<b>1.11</b>	<b>76.68</b>	<b>1295.34</b>	<b>24.35</b>	<b>177.96</b>	<b>673.75</b>	<b>192.92</b>	<b>9.50</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: 7-11

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
53.05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34.61	9.20	38.07	380.76	0.06	0.72	24.48		192.30	262.38	34.65	0.63				
433	Чай с сахаром*	200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86				
339.00	Яблоко	130	0.52	0.52	14	61	0.04	14			20.8	14.3	11.7	2.2				
19.00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3.85	1.50	25.05	129.50	0.55		0.01		9.50	32.50	6.50	0.60				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>39.18</b>	<b>11.27</b>	<b>92.53</b>	<b>628.36</b>	<b>0.65</b>	<b>14.82</b>	<b>24.49</b>	<b>227.85</b>	<b>317.42</b>	<b>57.25</b>	<b>4.29</b>				
<b>Обед</b>																		
118.00	Суп картофельный с горохом	250	5.47	4.75	15.79	146.20	0.2	15.25	0.01	1.59	43.86	109.42	40.3	2.00				
96.19	Гуляш	45/45	13.78	15.03	3.18	203.03	0.06	2.21	8.7	1.96	16.88	143.25	19.18	2.14				
138.05	Картофельное пюре	200	4.4	6.81	29.47	197.39	0.16	13.92	43.88	0.24	47.56	111.44	38.07	1.39				
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16.00	69.00	0.01	5.00			9.08	12.43	4.59	0.74				
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.30	0.54	19.32	95.10	0.04			0.60	7.25	32.50	10.50	0.90				
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50				
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>29.23</b>	<b>27.40</b>	<b>98.28</b>	<b>780.32</b>	<b>0.63</b>	<b>36.38</b>	<b>52.59</b>	<b>5.07</b>	<b>130.38</b>	<b>430.79</b>	<b>120.84</b>	<b>7.67</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>68.41</b>	<b>38.67</b>	<b>190.81</b>	<b>1408.68</b>	<b>1.28</b>	<b>51.20</b>	<b>77.08</b>	<b>5.07</b>	<b>358.23</b>	<b>748.21</b>	<b>178.09</b>	<b>11.96</b>			

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.11.31.01 (Все)  
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
181	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5.96	11.80	31.02	254.00	0.08	1.32	0.06		133.36	119.02	19.90	0.42				
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	11.06	45.87	0	3.04	0.15	0.01	3.36	1.67	0.91	0.08				
27.01	Батон нарезной 1 сорта для сыр порционный	50	3.85	1.50	25.05	129.50	0.55		0.01		9.50	32.50	6.50	0.60				
		20	4.50	4.50		54.00		0.11	31.50		150.00	90.00	8.25	0.11				
337.00	Яйцо вареное вкрутую	40	6.86	6.21	0.38	84.78	0.03		105.04	0.32	22.20	77.50	4.80	1.01				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21.24</b>	<b>24.02</b>	<b>67.51</b>	<b>568.15</b>	<b>0.66</b>	<b>4.47</b>	<b>136.76</b>	<b>0.33</b>	<b>318.42</b>	<b>320.69</b>	<b>40.36</b>	<b>2.22</b>				
<b>Обед</b>																		
54.45	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2.40	5.70	15.70	126.00	0.08	6.71	26.70	0.29	23.14	68.38	23.19	0.87				
288.11	Глици отварная	75/5	15.28	5.90	0.56	117.00	0.05	0.15	0.05	0.71	15.63	137.67	15.46	1.18				
211.05	Макаронные изделия отварные	180	7.20	6.00	43.20	254.4	0.11	0	28.8	1.00	13.38	55.51	9.82	0.99				
0.00	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	0.07	1.00			16.00			0.10				
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.20	0.40	22.00	104.00	0.14			0.60	8.00	26.00	5.60	1.00				
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.20	0.40	18.40	88.00	0.16			0.68	11.60	52.00	16.80	1.20				
<b>Итого за Обед</b>			<b>32.28</b>	<b>18.60</b>	<b>119.86</b>	<b>781.40</b>	<b>0.61</b>	<b>7.86</b>	<b>55.55</b>	<b>3.28</b>	<b>87.75</b>	<b>339.56</b>	<b>70.87</b>	<b>5.34</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>53.52</b>	<b>42.62</b>	<b>187.37</b>	<b>1349.55</b>	<b>1.27</b>	<b>12.33</b>	<b>192.31</b>	<b>3.61</b>	<b>406.17</b>	<b>660.25</b>	<b>111.23</b>	<b>7.56</b>				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: 7-11  
 День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
 Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
211.22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12.46	14.36	36.14	328.80	0.12	0.17	72.89	2.51	252.88	156.10	21.62	1.02	
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25	
401.08	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75.00			0.05		1.20	1.90	0.04	0.02	
38.59	Яблоко	100	0.4	0.4	10.00	47.00	0.03	10.0	0.00	0.25	16	11.00	9.00	2.20	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>552</b>	<b>16.91</b>	<b>23.51</b>	<b>83.70</b>	<b>620.70</b>	<b>0.32</b>	<b>10.17</b>	<b>72.94</b>	<b>3.51</b>	<b>280.38</b>	<b>201.50</b>	<b>37.66</b>	<b>4.52</b>
<b>Обед</b>															
16.33	Суп из овощей со сметаной	250/5	2.50	5.42	13.55	113.75	2.50	11.25	9.37		27.98		21.97	0.78	
445	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9.87	11.79	8.87	182.53	0.08	1.69	48.17	2.2	29.01	108.12	16.03	1.62	
448	Рис отварной	180	4.80	7.20	48.00	271.00	0.05		33.60		7.20	99.70	32.40	0.66	
47	Витаминизированный напиток (Витолшк)	200	0.08		1.76	7.00		2.70			0.10			0.03	
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05				10.15	45.50	12.25	1.26	
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.53	69.60	0.03		0.01		66.00	19.50	4.20	0.01	
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>23.38</b>	<b>25.31</b>	<b>109.25</b>	<b>754.83</b>	<b>2.71</b>	<b>15.64</b>	<b>91.15</b>	<b>2.20</b>	<b>140.44</b>	<b>272.82</b>	<b>86.85</b>	<b>4.36</b>
<b>Итого за день</b>				<b>40.29</b>	<b>48.82</b>	<b>192.95</b>	<b>1375.53</b>	<b>3.03</b>	<b>25.81</b>	<b>164.09</b>	<b>5.71</b>	<b>420.82</b>	<b>474.32</b>	<b>124.51</b>	<b>8.88</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11

День: вторник

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
531	Овощи натуральные (огурец)	20	0.40	0.05	0.85	5.0		2	2	0.02	11.5	12.0	2.8	0.30				
506.19	Тертые из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8.54	10.84	10.22	172.84	0.05	3.8	60	2.37	16.19	98.96	17.57	1.44				
445.00	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.70	6.60	43.00	72.00	0.29		0.03	0.30	17.24	207.47	138.75	4.67				
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07				
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>557</b>	<b>21.70</b>	<b>18.00</b>	<b>91.76</b>	<b>422.12</b>	<b>0.51</b>	<b>8.60</b>	<b>62.17</b>	<b>3.45</b>	<b>58.03</b>	<b>352.47</b>	<b>166.96</b>	<b>7.73</b>			
<b>Обед</b>																		
25.23	Салат из свежкы с растительным маслом	80	1.12	6.73	6.58	91.34	0.01	7.48	1.49	3.01	30.60	32.20	16.60	1.1				
450.02	Суп картофельный с клецками	250	1.83	3.35	11.86	85.14	0.08	11.5	206.05	1.44	16.46	46.40	17.66	0.71				
118.08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	150/40	14.95	17.58	13.86	274.30	0.13	25.48		3.40	41.21	179.01	45.51	2.86				
38	Компот из рябины черноплодной и	200			16	69	0.01	5			9.08	12.43	4.59	0.74				
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.20	0.40	22.00	104.00	0.14			0.60	8.00	26.00	5.60	1.00				
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.20	0.40	18.40	88.00	0.16			0.68	11.60	52.00	16.80	1.20				
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>24.30</b>	<b>28.46</b>	<b>88.70</b>	<b>711.78</b>	<b>0.53</b>	<b>49.46</b>	<b>207.54</b>	<b>9.13</b>	<b>116.95</b>	<b>348.04</b>	<b>106.76</b>	<b>7.57</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>46.00</b>	<b>46.46</b>	<b>180.46</b>	<b>1133.90</b>	<b>1.04</b>	<b>58.06</b>	<b>269.71</b>	<b>12.58</b>	<b>174.98</b>	<b>700.51</b>	<b>273.72</b>	<b>15.30</b>			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 7-11 День: среда

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
38.59	Яблоко	100	0.4	0.4	10.00	47.00	0.03	10.0	0.00	0.25	16	11.00	9.00	2.20				
131.02	Плов из мяса птицы	170/50	18.64	25.85	46.06	490.77	0.13	4.96	303.82	6.38	29.71	224.55	52.25	1.88				
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03				
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.20	0.40	22.00	104.00	0.14			0.60	8.00	26.00	5.60	1.00				
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3		0.02				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22.32</b>	<b>33.90</b>	<b>88.17</b>	<b>747.77</b>	<b>0.30</b>	<b>14.96</b>	<b>348.82</b>	<b>7.33</b>	<b>56.41</b>	<b>264.55</b>	<b>66.85</b>	<b>5.13</b>				
<b>Обед</b>																		
37.0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2.31	5.61	13.66	116.25	0.08	10.35	26.31		30.82	61.35	24.47	0.91				
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	45/45	9.00	5.40	4.50	100.00	0.08	3.42	5.58		29.70	149.50	39.65	0.70				
136.00	Картофель отварной с маслом	180/4	3.50	3.90	26.50	159.00	0.15	7.29			16.88	145.92	37.73	1.48				
305.11	Витаминизированный кисель "В"	200			23.5	95	0.3	20.1										
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05				10.15	45.5	12.25	1.26				
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2.66	0.32	16.94	81.2	0.05				8.05	30.45	11.5	0.7				
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>21.32</b>	<b>15.86</b>	<b>107.64</b>	<b>662.40</b>	<b>0.71</b>	<b>41.16</b>	<b>31.89</b>	<b>0.00</b>	<b>95.60</b>	<b>432.72</b>	<b>125.60</b>	<b>5.05</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>43.64</b>	<b>49.76</b>	<b>195.81</b>	<b>1410.17</b>	<b>1.01</b>	<b>56.12</b>	<b>380.71</b>	<b>7.33</b>	<b>152.01</b>	<b>697.27</b>	<b>192.45</b>	<b>10.18</b>				

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10.05	9.6	9.10	162.56	0.09	3.09	81.19	1.17	35.00	98.19	15.80	1.05
138.22	Картофельное пюре	200	3.00	6.00	22.00	153.00	0.17	26.11	28.8	0.17	43.14	98.22	33.03	1.20
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>557</b>	<b>17.11</b>	<b>16.09</b>	<b>487.84</b>	<b>0.43</b>	<b>32.00</b>	<b>110.13</b>	<b>2.10</b>	<b>91.24</b>	<b>230.45</b>	<b>56.67</b>	<b>3.57</b>
<b>Обед</b>														
1.00	Салат из моркови	80	1.60	9.60	8.00	128.00	0.05	4.21			22.89	46.60	32.00	0.60
63.00	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/20	9.60	5.10	38.50	242.00	0.26	5.59			38.99		48.25	2.79
327	Говядина тушеная с овощами в соусе	180/40	16.80	19.80	19.80	328.80	0.18	19.38			24.14	210.15	45.50	3.02
69.06	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>30.28</b>	<b>34.77</b>	<b>96.82</b>	<b>0.66</b>	<b>49.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.68</b>	<b>98.53</b>	<b>282.90</b>	<b>137.60</b>	<b>7.83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47.39</b>	<b>50.86</b>	<b>165.61</b>	<b>1323.24</b>	<b>1.09</b>	<b>81.38</b>	<b>110.13</b>	<b>2.78</b>	<b>189.77</b>	<b>513.35</b>	<b>194.27</b>	<b>11.40</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: 7-11

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.01 (Все)  
 Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
493.02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5.68	12.04	33.16	264.00	0.12	1.22	0.06		125.24	152.66	36.32	0.78		
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03		
	Батон нарезной 1 сорта для	40	3.08	1.20	20.04	103.60	0.44		0.01		7.60	26.00	5.20	0.48		
401.08	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75.00			0.05		1.20	1.90	0.04	0.02		
476.01	Кислоломочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62	0.03	0.6			119		14	0.1		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12.01</b>	<b>24.69</b>	<b>67.76</b>	<b>544.50</b>	<b>0.59</b>	<b>1.82</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>253.34</b>	<b>180.56</b>	<b>55.56</b>	<b>1.41</b>		
<b>Обед</b>																
35	Свекольник со сметаной	250/5	2.31	5.17	16.25	121.30	0.07	17.12	212.00	1.95	45.14	68.8	30.67	1.52		
6.1	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14.34	13.41	3.4	191.73	0.06	0.5	192.09	0.41	26.54	151.82	21.44	2.15		
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3.76	4.07	4.07	159.05	0.04		27.0	0.50	19.7	130.87	16.2	0.76		
0.00	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	0.07	1.00			16.00			0.10		
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05			0.70	10.15	45.50	12.25	1.26		
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2.66	0.32	16.94	81.20	0.05			0.68	8.05	30.45	11.50	0.70		
<b>Итого за Обед</b>			<b>162.29</b>	<b>188.98</b>	<b>575.97</b>	<b>4718.27</b>	<b>11.88</b>	<b>207.19</b>	<b>551.46</b>	<b>19.38</b>	<b>1008.21</b>	<b>1834.10</b>	<b>654.65</b>	<b>50.77</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>174.30</b>	<b>213.67</b>	<b>643.73</b>	<b>5262.77</b>	<b>12.47</b>	<b>209.01</b>	<b>551.58</b>	<b>19.38</b>	<b>1261.55</b>	<b>2014.66</b>	<b>710.21</b>	<b>52.18</b>		

Итого за период	614.08	631.71	2321.19	17212.18	24.11	665.83	3651.36	93.22	3781.28	7431.94	2255.80	144.97
Итого за период	61.41	63.17	232.12	1721.22	2.41	66.58	365.14	9.32	378.13	743.19	225.58	14.50

\*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.  
 Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Согласовано зам. директора \_\_\_\_\_ Марушко Е.Б



Разработано технолог ООО МШКОГ \_\_\_\_\_ Лебедькова Е.М

Сезон осень-зима

**Ведомость контроля за рационом**

Учащиеся 12-18 лет

Наименование группы	норма продукт	фактический расход продуктов по дням (всего) г на одного человека							итог				
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс					
Хлеб пшеничный	1000	80	70	80	80	70	70	90	80	97.5	70	787.5	
Хлеб ржано-пшеничный	600	30	30	30	30	30	30	40	30	30	30	310	
Мука пшеничная	100	14	14	20	21	16		6.7		6.3	14	112	
Крупы. Бобовые	250	66.2	85	64.8	110	34.8		64.8	83.1	59.5	20	83	671.2
Макаронные изделия	100	61.1		20		61.1		63					205.2
катрофель св п/ф	940	25	20	46.5	221	75		50	120.2	230.3	303.5	43.1	1134.6
овощи	1600	115.1	82.1	150.7	28	25		41.1	91.6	91.4	77.35	112.5	814.85
фрукты	1000	13.8	112		174			100	52		48		499.8
фрукты. сухие	100												
Соки фруктовые, напитки	200	18		25		20		18		25		20	126
мясо без костей	390	64.8	39		63.2			39	103.8		64	62.3	436.1
куриное филе	265	39		12.4		15.6				72	39		178
рыба филе	385			54.7						55.8			110.5
молоко	1500		100.8		31.6	102					31.6	95	361
кисломолочные продук	900											100	100
творог	300				141								141
сыр	59		21			16.2		16.2					53.4
сметана	50	5	5		6	5		5		5			36
масло сливочное	175	11.3	20	8.1	12	20		23.1	9.3	5	11	20.25	140.05
масло растительное	90	18	3	18.1	8.99			3	9.5	16.5	13.75	3	93.84
яйцо	200				3.75	40			8				51.75
сахар	225	18	34.5	15	39	21		15	30	16.8	27	22.6	238.9
кондитерские изделия	75												
чай	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
какао	6												