

Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

2023г.

«

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 65»

Е.В. Травкина

2023г.

## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, на весенний период**

**12-18 лет**

**Идентификационный номер 182/23/ш**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	178,5	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	250/5	10,4	11,21	37,83	267,8	0,56	1,33	0,05	0,89	191,7	245,4	68,48	1,57
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4,27	1,81	19,6	110	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>765</b>	<b>17,94</b>	<b>17,52</b>	<b>80,07</b>	<b>712,5</b>	<b>1,07</b>	<b>21,56</b>	<b>0,57</b>	<b>2,38</b>	<b>258,15</b>	<b>330,84</b>	<b>105,68</b>	<b>8,06</b>
<b>Обед</b>														
11 122,03	Салат "Столичный"	100	6,97	8,57	5,68	150,7	0,07	5,75	0,15	0,37	20,49	27,85	23,26	1,65
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,2	0,4	21,46	0,56	0,2	48,24	48,71	31,1	1,1
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,14	12,5	34,86	280,2	0,08	4,36		0,37	27,62	102,47	41,86	0,94
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,1</b>	<b>33,19</b>	<b>120,54</b>	<b>915,3</b>	<b>1,13</b>	<b>32,7</b>	<b>1,43</b>	<b>1,61</b>	<b>152,86</b>	<b>346,46</b>	<b>145,48</b>	<b>7,09</b>
<b>Полдник</b>														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	4,57	7	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>490</b>	<b>7,82</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>308,73</b>	<b>0,3</b>	<b>150,1</b>	<b>6,11</b>	<b>0,95</b>	<b>106,52</b>	<b>89,8</b>	<b>42,93</b>	<b>1,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,86</b>	<b>51,4</b>	<b>220,66</b>	<b>1942,1</b>	<b>2,5</b>	<b>204,36</b>	<b>8,11</b>	<b>4,94</b>	<b>517,53</b>	<b>767,1</b>	<b>294,09</b>	<b>17,13</b>

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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
271,23	Митболы	100	10,98	8,87	8,02	181	0,02	0,7		0,17	9,53	14,56	3,45	0,25
92,08	Рагу из овощей	200	3,49	8,66	25,27	193	0,31	48,2	1,21	0,41	64,12	101,87	80,05	1,69
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>608</b>	22,96	23,8	88,35	682,4	0,53	49,5	4,03	1,14	107,53	187,88	105,47	4,06
<b>Обед</b>														
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,2	135,6	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	17	117,9	0,6	11,73	0,42	0,27	45,79	89,39	54,61	2,09
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,7	0,03			0,35	6,3	20,48	4,41	0,35
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	80/30	11,02	4,98	10,53	131,2	0,17	0,72	0,07	0,23	31,59	152,06	20,92	2,13
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	7,52	37	236,2	0,78		0,02	0,7	28,08	250,57	168,48	5,64
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	32,67	27,08	140	924,6	1,73	22,37	0,51	2,05	167,52	578,22	297,28	12,2
<b>Полдник</b>														
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
590,13	Печенье сахарное	34	6,55	7,33	20	172	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	11,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>434</b>	7,55	7,59	49,2	359,1	0,13	28	3,74	1,59	81,86	88,6	44,8	5,51
<b>Итого за день</b>			63,18	58,47	277,5	1966,1	2,39	99,87	8,28	4,78	356,91	854,7	447,55	21,77

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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	100	11,49	7,96	3,99	128,5	0,46	4,6	0,06	0,1	26,1	13,66	20,41	1,21	
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	6,07	46,67	250,9	0,63		0,03	14,04	29,15	84,47	15,72	1,59	
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9	
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>17,55</b>	<b>87,56</b>	<b>583,6</b>	<b>1,17</b>	<b>5,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,79</b>	<b>137,29</b>	<b>183,87</b>	<b>56,06</b>	<b>4,25</b>	
<b>Обед</b>															
62,13	Салат из моркови припущенной с курагой без сахара	100	1	5	8,5	83	0,06	5,12		0,82	38,72	64,48	44,88	0,92	
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5	0,09	24,5	0,9	0,15	41,76	59,9	35,24	0,88	
180,08	Гуляш из говядины	100	15,92	5,91	3,75	131,8	0,05	2,35		0,33	21,49	158,59	19,31	2,19	
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38	
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4	0,01	3,73	0,01	0,07	13,68	3,88	4,9	0,82	
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>31,12</b>	<b>27,6</b>	<b>114,02</b>	<b>816</b>	<b>0,38</b>	<b>38,29</b>	<b>0,91</b>	<b>2,42</b>	<b>175,95</b>	<b>514,47</b>	<b>154,23</b>	<b>7,26</b>	
<b>Полдник</b>															
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75	
34 618,21	Печенье Овсяное	58	5,75	7,5	14,13	146,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62	
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18	75,1					9,68		2,11	0,03	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>508</b>	<b>9,24</b>	<b>8,5</b>	<b>50,67</b>	<b>329</b>	<b>0,24</b>	<b>150</b>	<b>2,32</b>	<b>0,5</b>	<b>103,67</b>	<b>87,66</b>	<b>42,73</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,31</b>	<b>53,65</b>	<b>252,25</b>	<b>1728,6</b>	<b>1,79</b>	<b>193,49</b>	<b>3,83</b>	<b>17,71</b>	<b>416,91</b>	<b>786</b>	<b>253,02</b>	<b>12,91</b>	

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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	13,07	12,09	0,01	196,2	0,46	3	0,03	0,31	27,99	157,94	22,59	2,06
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3		0,71		0,02	8,21	5,73	1,67	0,04
83,01	Сложный овощной гарнир	210	4,11	6,82	38,08	230	0,23	36,08		0,5	33,98	121,3	114,6	1,85
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4,27	1,81	19,6	110	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>22</b>	<b>21,88</b>	<b>75,06</b>	<b>618,3</b>	<b>0,75</b>	<b>41,89</b>	<b>0,53</b>	<b>1,39</b>	<b>96,43</b>	<b>326,81</b>	<b>152,86</b>	<b>5,4</b>
<b>Обед</b>														
1 037,01	Огурцы соленые	100	0,68	6,08	0,01	85,2	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
153,03	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	126,7	0,14	15,58		0,27	30,46	79,89	57,01	1,45
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом	100	9,37	8,99	7,38	120,7	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
129,08	Гороховое пюре	180	12,34	10	40	247	1,24		1,82	0,48	96,48	205,9	81,62	6,36
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8	0,03				25,44	25,8	10,43	0,65
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>31,57</b>	<b>28</b>	<b>114,02</b>	<b>842,2</b>	<b>1,88</b>	<b>21,3</b>	<b>1,87</b>	<b>1,37</b>	<b>212,55</b>	<b>489,1</b>	<b>196,19</b>	<b>11,9</b>
<b>Полдник</b>														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	7,5	8	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>440</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>48,6</b>	<b>294,83</b>	<b>0,26</b>	<b>20,1</b>	<b>6,11</b>	<b>0,85</b>	<b>53,52</b>	<b>54,3</b>	<b>28,43</b>	<b>5,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,87</b>	<b>57,88</b>	<b>237,68</b>	<b>1755,33</b>	<b>2,89</b>	<b>83,29</b>	<b>8,51</b>	<b>3,61</b>	<b>362,5</b>	<b>870,21</b>	<b>377,48</b>	<b>22,93</b>

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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	178,5	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
406,03	Плов из филе птицы	250	13,64	10,23	47,73	337,5	0,12	4,07	0,02	0,39	43,87	131,36	58,69	1,73
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,7	0,15	13,54	0,01		70,4	43,8	8,8	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4,8	2,04	22,05	123,8	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,12</b>	<b>18,47</b>	<b>83,35</b>	<b>710,5</b>	<b>0,72</b>	<b>17,74</b>	<b>0,05</b>	<b>1,48</b>	<b>134,67</b>	<b>230,36</b>	<b>80,29</b>	<b>3,02</b>
<b>Обед</b>														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	100	9,37	6	2,22	100,4	0,08	3,5	0,18	0,43	14,88	31,45	14,77	1,77
43,08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05	118,8	0,43	17,22	0,02	0,23	44,62	66,29	47,23	1,49
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,01	8,8	6,2	0,9	0,01
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	4,56	42	225,8	0,56		0,02	12,64	26,23	76,02	14,15	1,43
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>31,5</b>	<b>29,17</b>	<b>128,12</b>	<b>888,5</b>	<b>1,22</b>	<b>31,47</b>	<b>0,25</b>	<b>13,8</b>	<b>174,74</b>	<b>256,83</b>	<b>118,64</b>	<b>6,58</b>
<b>Полдник</b>														
34 631	Шарлотка с яблоками	150	8,05	8,7	15	288,25	0,12	7,8	93,75	0,95	40,61	112,83	17,52	3,21
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>8,1</b>	<b>9,04</b>	<b>50,15</b>	<b>349,05</b>	<b>0,12</b>	<b>9,9</b>	<b>94,25</b>	<b>0,96</b>	<b>56,86</b>	<b>122,17</b>	<b>24,52</b>	<b>4,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,72</b>	<b>56,68</b>	<b>261,62</b>	<b>1948,05</b>	<b>2,06</b>	<b>59,11</b>	<b>94,55</b>	<b>16,24</b>	<b>366,27</b>	<b>609,36</b>	<b>223,45</b>	<b>13,71</b>

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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
271,21	Чиполлетти из говядины	100	14,17	8,27	10,8	165,6	0,03	1,67		0,21	17,47	23,34	5,66	0,4
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
241,08	Картофельное пюре	200	3,91	6,74	31,25	201,3	0,84	33,92	0,04	0,44	62,27	128,95	102,48	1,6
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4	2,04	22,05	123,8	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>23</b>	<b>18,26</b>	<b>85,11</b>	<b>590,5</b>	<b>1,04</b>	<b>36,59</b>	<b>0,55</b>	<b>1,23</b>	<b>106,11</b>	<b>194,68</b>	<b>122,89</b>	<b>3,47</b>
<b>Обед</b>														
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1	5	8,5	83	0,07	5,15		0,42	40,25	59,15	39,87	0,85
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,86	3,6	17,67	104,3	0,12	14,33		0,23	29,97	72,12	60,03	1,27
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	5,27	9,8	107,8	0,07		0,04	0,2	20,78	173,87	22,18	2,36
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	11,99	38,05	256,5	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>28,83</b>	<b>28,36</b>	<b>132,9</b>	<b>821,3</b>	<b>0,45</b>	<b>22,29</b>	<b>0,7</b>	<b>2,04</b>	<b>176,73</b>	<b>550,76</b>	<b>188,43</b>	<b>7,48</b>
<b>Полдник</b>														
428,07	Булочка школьная	50	7,41	7,45	32,82	227,97	0,08		0,01	0,01	3,99	0,78	0,4	0,03
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	10,29	42	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,21</b>	<b>8</b>	<b>42,82</b>	<b>270</b>	<b>0,14</b>	<b>38,1</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>53,12</b>	<b>26,02</b>	<b>17,84</b>	<b>0,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,04</b>	<b>54,62</b>	<b>260,83</b>	<b>1681,8</b>	<b>1,63</b>	<b>96,98</b>	<b>1,76</b>	<b>3,48</b>	<b>335,96</b>	<b>771,46</b>	<b>329,16</b>	<b>11,9</b>

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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
377,15	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/10/20	3,94	7,16	10,26	121,2	0,38	0,16	0,05	0,4	105	67,95	7,25	0,31
102,08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	8,19	10,41	37,73	301,4	0,46	1,02	0,04	0,35	134,71	158,15	37,71	0,75
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
34 475,02	Какао с молоком сгущенным .	200	0,09		5,01	62,6	0,02	0,2	0,13	0,02	75,07	70	25,7	0,92
108,13	Хлеб пшеничный.	50	6,4	2,72	29,4	165	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>19,42</b>	<b>20,29</b>	<b>100</b>	<b>743,8</b>	<b>0,98</b>	<b>21,38</b>	<b>0,22</b>	<b>1,72</b>	<b>356,78</b>	<b>350,6</b>	<b>95,66</b>	<b>6,93</b>
<b>Обед</b>														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	100	2,7	6	15	151,8	0,02	8,56		0,3	43,9	46,59	30,51	1,52
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	6	8	130	0,01	1,5		0,04	20,61	12,05	7,89	0,18
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	23	18	31	404,2	0,2	26,75		0,48	33,24	187,79	85,27	2,73
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>111</b>	<b>943</b>	<b>0,32</b>	<b>36,91</b>		<b>1,15</b>	<b>121,16</b>	<b>265,94</b>	<b>140,95</b>	<b>5,54</b>
<b>Полдник</b>														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	4,57	7	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>490</b>	<b>7,82</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>308,73</b>	<b>0,3</b>	<b>150,1</b>	<b>6,11</b>	<b>0,95</b>	<b>106,52</b>	<b>89,8</b>	<b>42,93</b>	<b>1,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,24</b>	<b>60,29</b>	<b>262</b>	<b>1995,53</b>	<b>1,6</b>	<b>208,39</b>	<b>6,33</b>	<b>3,82</b>	<b>584,46</b>	<b>706,34</b>	<b>279,54</b>	<b>14,45</b>



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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
214,03	Рагу из птицы	250	12,65	15,08	30	213,5	0,24	32,76	0,03	0,42	44,97	107,5	103,82	2,43
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4,27	1,81	19,6	110	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,47</b>	<b>18,4</b>	<b>100</b>	<b>559,8</b>	<b>0,3</b>	<b>34,86</b>	<b>0,53</b>	<b>0,98</b>	<b>71,22</b>	<b>149,34</b>	<b>117,82</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед</b>														
44,12	Салат из моркови припущенной, яблок с черносливом	100	1,08	10,07	10,07	125,2	0,06	6,28		2,86	37,73	58,32	48,46	1,51
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,63	3,76	19,25	121,3	0,46	16,75	0,02	0,29	34,08	74,1	54,56	1,03
294,12	Запеканка картофельная с печенью	220	16,09	13,95	45,76	363,3	1,01	43,59	0,04	1,14	39,54	134,76	159,12	2,7
331,07	Соус сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,4		0,95		0,03	10,95	7,64	2,23	0,05
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>26,3</b>	<b>31,95</b>	<b>130,28</b>	<b>881,5</b>	<b>1,66</b>	<b>75,58</b>	<b>0,06</b>	<b>4,65</b>	<b>175,92</b>	<b>330,32</b>	<b>299,52</b>	<b>6,76</b>
<b>Полдник</b>														
112,16	Яблоко	200	4,57	7	21	161,23	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
590,13	Печенье сахарное	34	3,25	1	20	107,5	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
636,02	Компот из апельсинов	200			10,29	40	0,01	18		0,06	19,5	6,9	5,9	0,14
<b>Итого за Полдник</b>		<b>434</b>	<b>7,82</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>308,73</b>	<b>0,1</b>	<b>38</b>	<b>3,74</b>	<b>1,65</b>	<b>61,36</b>	<b>59,5</b>	<b>30,7</b>	<b>5,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,59</b>	<b>58,35</b>	<b>281,28</b>	<b>1750,03</b>	<b>2,06</b>	<b>148,44</b>	<b>4,33</b>	<b>7,28</b>	<b>308,5</b>	<b>539,16</b>	<b>448,04</b>	<b>15,89</b>

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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	110	10,32	9,64	7,91	132,7	0,41		0,06	0,19	17,53	146,6	18,64	1,98
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	6,79	6,52	37,6	236,2	0,87		0,03	0,77	31,2	278,41	187,2	6,27
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,87	2,49	26,95	151,3	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,98</b>	<b>18,65</b>	<b>87,46</b>	<b>577,7</b>	<b>1,45</b>	<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,54</b>	<b>74,9</b>	<b>467,4</b>	<b>220,59</b>	<b>9,69</b>
<b>Обед</b>														
90,21	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом	100	1,06	0,17	0,01	90,6	0,07	4,75		1,68	60,29	77,75	54,75	1,33
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,2	0,4	21,46	0,56	0,2	48,24	48,71	31,1	1,1
406,03	Плов из филе птицы	220	17,64	16,23	67,73	357,5	0,11	3,58	0,02	0,34	38,61	115,6	51,65	1,52
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>27,21</b>	<b>22,51</b>	<b>126,34</b>	<b>800,15</b>	<b>0,69</b>	<b>30,6</b>	<b>0,58</b>	<b>3,65</b>	<b>202,15</b>	<b>290,76</b>	<b>175,67</b>	<b>5,71</b>
<b>Полдник</b>														
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
34 618,21	Печенье Овсяное	58	5,75	7,5	14,13	146,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18	75,1					9,68		2,11	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>508</b>	<b>9,24</b>	<b>8,5</b>	<b>50,67</b>	<b>329</b>	<b>0,24</b>	<b>150</b>	<b>2,32</b>	<b>0,5</b>	<b>103,67</b>	<b>87,66</b>	<b>42,73</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,43</b>	<b>49,66</b>	<b>264,47</b>	<b>1706,85</b>	<b>2,38</b>	<b>181,6</b>	<b>3,5</b>	<b>5,69</b>	<b>380,72</b>	<b>845,82</b>	<b>438,99</b>	<b>16,8</b>

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

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,73	5,1	0,02	108,4	0,09	15,08		0,19	18,17	53,94	45,27	0,84
132,08	Омлет натуральный	180	13	13,35	22	216	0,74	0,52	337,55	0,97	150,93	310,03	24,46	3,53
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	35	5,34	2,27	24,5	137,5	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>573</b>	<b>23,19</b>	<b>24,72</b>	<b>77,08</b>	<b>632,8</b>	<b>1,01</b>	<b>16,2</b>	<b>340,37</b>	<b>1,56</b>	<b>199,98</b>	<b>425,67</b>	<b>89,6</b>	<b>6,33</b>
<b>Обед</b>														
35,22	Салат "Бурячок"	100	1,92	8,37	10,48	124,8	0,03	9,3		0,12	46,1	42,22	18,78	1,43
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,9	0,6	11,73	0,42	0,27	45,79	89,39	54,61	2,09
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,7	0,03			0,35	6,3	20,48	4,41	0,35
189,08	Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным	100	11,95	11,19	14,3	210,2	0,03	0,7		0,14	11,37	13,3	4,8	0,35
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	33,05	240	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>32,58</b>	<b>33,9</b>	<b>140</b>	<b>990</b>	<b>1,11</b>	<b>28,93</b>	<b>1,1</b>	<b>2,22</b>	<b>222,34</b>	<b>435,75</b>	<b>156,36</b>	<b>7,49</b>
<b>Полдник</b>														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	7,5	8	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>440</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>48,6</b>	<b>294,83</b>	<b>0,26</b>	<b>20,1</b>	<b>6,11</b>	<b>0,85</b>	<b>53,52</b>	<b>54,3</b>	<b>28,43</b>	<b>5,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,07</b>	<b>66,62</b>	<b>265,68</b>	<b>1917,63</b>	<b>2,38</b>	<b>65,23</b>	<b>347,58</b>	<b>4,63</b>	<b>475,84</b>	<b>915,72</b>	<b>274,39</b>	<b>19,45</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,2	Винегрет овощной	100	1,57	9,04	8,61	122,1	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
1,1	Курица тушеная	100	3,18	1,75	10	72	0,24	39,2		1,27	24,58	115,69	113,62	1,86
689,18	Спагетти отварные с маслом.	180	8	5,57	20	170,23	0,87	2,03	0,05	9,55	25,4	61,95	13,25	1,22
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,2	1,36	14,7	78	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>669</b>	<b>18,55</b>	<b>21,06</b>	<b>88,46</b>	<b>712,29</b>	<b>1,26</b>	<b>53,15</b>	<b>4,29</b>	<b>12,74</b>	<b>118,44</b>	<b>296,29</b>	<b>179,25</b>	<b>6,12</b>
<b>Обед</b>														
12,22	Салат "Солнышко"	100	2,88	6,17	0,01	99,3	0,18			4,15	14,6	281,07	97,07	0,4
135,04	Суп из овощей	250	4,3	5,6	13,63	122,1	0,44	24,25	0,62	0,2	38,9	53,6	41,44	0,84
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
129,08	Гороховое пюре	180	10,34	7	40	247	1,24		1,82	0,48	96,48	205,9	81,62	6,36
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,63</b>	<b>31,94</b>	<b>122,33</b>	<b>909,6</b>	<b>1,97</b>	<b>27,05</b>	<b>2,46</b>	<b>5,32</b>	<b>199,98</b>	<b>581,45</b>	<b>243,85</b>	<b>9,12</b>
<b>Полдник</b>														
34 631	Шарлотка с яблоками	150	8,05	8,7	15	288,25	0,12	7,8	93,75	0,95	40,61	112,83	17,52	3,21
1 111,12	Чай с молоком	200	0,05	0,01	15,15	60,8	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,1</b>	<b>9,04</b>	<b>50,15</b>	<b>349,05</b>	<b>0,14</b>	<b>8,4</b>	<b>94,26</b>	<b>1,05</b>	<b>112,65</b>	<b>166,07</b>	<b>30,45</b>	<b>4,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,28</b>	<b>62,04</b>	<b>260,94</b>	<b>1970,94</b>	<b>3,37</b>	<b>88,6</b>	<b>101,01</b>	<b>19,11</b>	<b>431,07</b>	<b>1043,81</b>	<b>453,55</b>	<b>19,35</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 12-18 март 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 март 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 037,01	Огурцы соленые	100	1,8	5	7,4	81,8	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
406,03	Плов из филе птицы	250	17,5	10,75	48,75	361,3	0,12	4,07	0,02	0,39	43,87	131,36	58,69	1,73
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4,27	1,81	19,6	110	0,06				0,55	10	32,5	7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23,57</b>	<b>17,56</b>	<b>90,75</b>	<b>613,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,17</b>	<b>0,52</b>	<b>1,04</b>	<b>91,12</b>	<b>196,1</b>	<b>86,09</b>	<b>3,75</b>
<b>Обед</b>														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	100	9,37	6	2,22	100,4	0,08	3,5	0,18	0,43	14,88	31,45	14,77	1,77
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130	0,01	1,5		0,04	20,61	12,05	7,89	0,18
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	9,99	2,27	9,8	107,8	0,07		0,04	0,2	20,78	173,87	22,18	2,36
1,09	Картофель по- деревенски	180	5,22	5,65	51,43	277,5	0,31	52,2		0,52	28,08	151,79	151,51	2,36
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,51</b>	<b>27</b>	<b>123,69</b>	<b>859</b>	<b>0,6</b>	<b>65,21</b>	<b>0,22</b>	<b>1,52</b>	<b>137,97</b>	<b>424,66</b>	<b>231,5</b>	<b>8,14</b>
<b>Полдник</b>														
428,07	Булочка школьная	50	7,41	7,45	32,82	227,97	0,08		0,01	0,01	3,99	0,78	0,4	0,03
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	10,29	42	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,21</b>	<b>8</b>	<b>42,82</b>	<b>270</b>	<b>0,14</b>	<b>38,1</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>53,12</b>	<b>26,02</b>	<b>17,84</b>	<b>0,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,29</b>	<b>52,56</b>	<b>257,26</b>	<b>1742,1</b>	<b>0,94</b>	<b>112,48</b>	<b>1,25</b>	<b>2,77</b>	<b>282,21</b>	<b>646,78</b>	<b>335,43</b>	<b>12,84</b>
<b>Итого за период</b>			<b>724,88</b>	<b>682,22</b>	<b>3102,2</b>	<b>22105,06</b>	<b>25,99</b>	<b>1541,84</b>	<b>589,04</b>	<b>94,06</b>	<b>4818,88</b>	<b>9356,46</b>	<b>4154,69</b>	<b>199,13</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>60,41</b>	<b>56,85</b>	<b>258,51</b>	<b>1842,09</b>	<b>2,2</b>	<b>128,5</b>	<b>49,1</b>	<b>7,8</b>	<b>401,6</b>	<b>779,7</b>	<b>346,2</b>	<b>16,6</b>

Составил технолог \_\_\_\_\_ О.А. Филатова

Утвердил генеральный директор \_\_\_\_\_ Д.А. Затонский

М.П.