

и

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат Школьного Питания»  
Промышленного района  
« 4 » 09 2019г  
Г.Н.Аврискина

Согласовано  
Начальник отдела надзора по гигиене  
детей и подростков Управления  
Роспотребнадзора по Самарской области  
Антонова Н.В.  
« 6 » 09 2019г.



Согласовано  
Директор МБОУ школа № 139  
г.о.Самара  
« 05 » 09 2019г.  
[Signature]

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
(завтраков, обедов, полдников)  
**ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**  
**Г.О.САМАРА (возрастная группа с11 до 17)**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: понедельник

Сезон: Осень

1неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16	Ветчина порционно.	20	4,52	4,18		55,7								
173	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60		141,06	208,18	55,76	1,5
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			24,74	28,28	126,08	857,8	0,38	62,61	120,01		325,93	391,04	98,46	3,1
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,34	0,06	4,8			26,07	52,8	36,48	0,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
288	Цыплята отварные с соусом сметанным с томатом.	100/30	25,03	17,03	2,74	264,35	0,08	3,53	65,12		57,96	142,83	24,84	1,63
304	Рис отварной с маслом.	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
783	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,32	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			50,02	32,16	189,12	1246	0,52	67,95	108,07		209,76	506,28	161,42	7,47
<b>Полдник</b>														
1 055	Пирожок с повидлом	50	1,97	0,78	20,8	98,07	0,03	0,06	1,67		7,23	19,34	4,15	0,4
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			7,77	7,18	28,8	210,87	0,09	1,46	41,67		247,23	209,34	32,15	0,6
<b>Итого за день</b>			82,53	67,62	344	2314,67	0,99	132,02	269,75		782,92	106,66	292,03	11,17

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: вторник

Сезон: Осень

1 неделя 2 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
1 459	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	200/15	28,1	20,32	50,26	496,36	0,09	0,61	115		294,18	384,51	46,97	1,16
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			44,73	36,87	125,65	1013,39	0,27	1,91	275		494,55	648,51	92,39	4,15
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,45	5,08	8,24	84,48	0,02	26,79			54,3	26,95	14,58	0,62
102,04	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом	14/250/1	7,8	6,57	21,46	176,17	0,21	6,75	2,8		43,88	107,34	39,35	2,39
268	Шницель из говядины со сметанным соусом с томатом	75/30	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,17	116,57	16,35	1,85
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			44,3	28,49	208,52	1267,69	0,62	35,72	38,67		197,12	473,7	126,89	9,3
<b>Полдник</b>														
1 155	Сдоба "Самарская"	60	4,15	6,94	36,51	225,1	0,07	0,01	6,22		9,82	40,58	7,3	0,61
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			9,95	11,94	44,91	326,9	0,11	0,61	46,22		257,82	224,58	35,3	0,81
<b>Итого за день</b>			98,98	77,3	379,08	2607,98	1	38,24	359,89		949,49	346,79	254,58	14,26

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: среда

Сезон: Осень

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
246,01	Гуляш из отварной говядины	75/50	20,31	15,06	3,23	229,7	0,04	0,47	0,07		21,92	165,79	26,19	2,81
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>38,75</b>	<b>30,83</b>	<b>123,67</b>	<b>927,15</b>	<b>0,43</b>	<b>12,07</b>	<b>65,3</b>		<b>102,06</b>	<b>493,4</b>	<b>216,96</b>	<b>12,08</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
84	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	3,72	6,6	16,58	140,6	0,09	5,22	10,06		57,8	98,19	33,53	1,62
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/5	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81		19,7	125,41	16,27	2,21
199	Пюре гороховое с маслом	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>53,92</b>	<b>29,51</b>	<b>212,45</b>	<b>1331,07</b>	<b>0,84</b>	<b>12,89</b>	<b>77,37</b>		<b>247,59</b>	<b>626,88</b>	<b>187,88</b>	<b>13,96</b>
<b>Полдник</b>														
933	Рожок с повидлом	50	3,37	4,09	29,5	168,29	0,05	0,05	10,4		10,04	35,45	6,03	0,6
386	Йогурт питьевой	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13,37</b>	<b>10,49</b>	<b>36,5</b>	<b>293,89</b>	<b>0,13</b>	<b>1,25</b>	<b>50,4</b>		<b>254,04</b>	<b>227,45</b>	<b>36,03</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>106,04</b>	<b>70,83</b>	<b>372,62</b>	<b>2552,11</b>	<b>1,4</b>	<b>26,21</b>	<b>193,07</b>		<b>603,69</b>	<b>347,7</b>	<b>440,87</b>	<b>26,84</b>

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
834	Говядина рубленая, запеченная в омлете	110	16,69	19,38	4,51	259,22	0,07	1,58	50		73,54	221,59	28,37	2,7
304	Рис отварной с маслом.	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,28</b>	<b>34,43</b>	<b>140,58</b>	<b>993,31</b>	<b>0,26</b>	<b>11,58</b>	<b>122,63</b>		<b>120,42</b>	<b>392,33</b>	<b>112,3</b>	<b>5,19</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих томатов с луком зеленым	100	1,1	6,16	3,48	73,76	0,04	24,9			40,44	26,32	18,98	0,94
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
237	Зразы рыбные рубленые с маслом сливочным	90/5	7,94	11,91	7,16	167,59	0,05	0,58	45,41		21,43	89,66	18,13	0,66
310	Картофель отварной со сливочным маслом.	180	3,54	5,32	25,02	162,12	0,2	30,96	25,44		29,88	104,08	41,87	1,62
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,35</b>	<b>32,05</b>	<b>186,08</b>	<b>1162,21</b>	<b>0,67</b>	<b>105,71</b>	<b>81,15</b>		<b>198,2</b>	<b>483,66</b>	<b>158,65</b>	<b>7,95</b>
<b>Полдник</b>														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	37,01	29,72	42,92	587,2	0,13	0,82	136,4		403,35	494,91	54,8	1,34
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
<b>Итого за Полдник</b>			<b>37,11</b>	<b>29,75</b>	<b>57,92</b>	<b>647,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,87</b>	<b>136,4</b>		<b>415,46</b>	<b>499,03</b>	<b>59,04</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>99,74</b>	<b>96,23</b>	<b>384,58</b>	<b>2803,39</b>	<b>1,06</b>	<b>118,16</b>	<b>340,18</b>		<b>734,08</b>	<b>375,0</b>	<b>329,99</b>	<b>14,94</b>

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: пятница

Сезон: Осень

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
279	Тефтели, тушённые со сметанным соусом с томатом	100/30	11,97	14,64	13	231,64	0,05	0,52	7,52		22,24	132,47	19,94	1,97
302	Каша пшённая с маслом	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2		32,02	162,68	58,43	1,91
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			35	35,99	133,05	996,11	0,47	39,23	192,92		232,94	509,97	122,93	6,73
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы с сыром.	100	5,46	9,12	8,16	136,56	0,02	8	31,88		42,86	132,38	28,98	1,48
793	Суп картофельный с зелёным горошком и зеленью укропа	250/1	2,1	3,76	14,89	101,8	0,09	8,34	20		31,95	66,06	27,35	0,94
285	Макаронник с мясом	150	19,14	16,32	25,36	324,85	0,07	0,15	23,19		30,67	188,77	27,46	2,99
342	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4			14,86	4,4	5,32	0,95
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			44,02	31,32	181,64	1184,49	0,46	20,49	75,37		170,84	569,01	131,21	9,73
<b>Полдник</b>														
1 476	Кекс Маковка	50	3,69	7,65	31,58	209,93	0,16		10,3		99,86	73,04	26,87	0,97
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			9,37	13,92	40,79	325,92	0,24	2,6	50,3		339,86	253,04	54,87	1,17
<b>Итого за день</b>			88,39	81,23	355,48	2506,52	1,17	62,32	318,59		743,64	332,03	309,01	17,63

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: понедельник

Сезон: Осень

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
2 844	Хлопья кукурузные с молоком	310	9,85	9,19	32,13	250,63	0,11	3,71	57		342	256,5	39,9	0,29
211	Омлет с сыром и маслом	220/10	27,77	43,97	4,12	523,29	0,13	0,48	562,54		160,06	526,7	42,26	4,14
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>48,3</b>	<b>64,96</b>	<b>110,6</b>	<b>1220,24</b>	<b>0,39</b>	<b>5,5</b>	<b>579,55</b>		<b>552,93</b>	<b>943,06</b>	<b>111,86</b>	<b>5,73</b>
<b>Обед</b>														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
295	Котлеты рубленые из цыплят с маслом сливочным.	100/5	10,92	14,41	13,04	225,53	0,06	0,55	63,88		23,18	53,26	12,18	0,95
317	Овощи в молочном соусе	200	3,86	3,66	16	112,38	0,08	8,58	21,76		86,08	95,04	36,9	1,02
646	Напиток из апельсинов + С витаминизация	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,32</b>	<b>27,31</b>	<b>195,08</b>	<b>1171,39</b>	<b>0,54</b>	<b>59,34</b>	<b>95,94</b>		<b>261,16</b>	<b>425,56</b>	<b>139,42</b>	<b>7,51</b>
<b>Полдник</b>														
1 452	Пирог"Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65								
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,05</b>	<b>19,61</b>	<b>105,09</b>	<b>617,05</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>			<b>40</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>89,67</b>	<b>111,88</b>	<b>410,77</b>	<b>3008,68</b>	<b>0,97</b>	<b>68,84</b>	<b>775,49</b>		<b>954,09</b>	<b>392,62</b>	<b>269,28</b>	<b>14,04</b>

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: вторник

Сезон: Осень

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
1 459	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	200/15	28,1	20,32	50,26	496,36	0,09	0,61	115		294,18	384,51	46,97	1,16
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>39,65</b>	<b>32,27</b>	<b>125,37</b>	<b>950,55</b>	<b>0,24</b>	<b>1,91</b>	<b>175</b>		<b>444,33</b>	<b>568,71</b>	<b>83,71</b>	<b>3,03</b>
<b>Обед</b>														
27	Салат из свежих помидоров и сладким перцем	100	1,02	6,18	3,72	74,58	0,04	37,1	85,1		30,06	20,34	16,9	0,78
84	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	3,72	6,6	16,58	140,6	0,09	5,22	10,06		57,8	98,19	33,53	1,62
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	27,65	6,17	3,02	178,21	0,18	1,66	18,65		82,32	448,5	103,75	1,6
304	Рис отварной с маслом.	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
766	Напиток из вишни + С витаминизация	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>54,14</b>	<b>27,45</b>	<b>188,6</b>	<b>1218,01</b>	<b>0,63</b>	<b>46,98</b>	<b>146,74</b>		<b>245,28</b>	<b>825,17</b>	<b>229,61</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>														
1 484	Маффины	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03		67,84	56,71	10,81	0,7
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,45</b>	<b>18</b>	<b>56,36</b>	<b>421,24</b>	<b>0,1</b>	<b>1,82</b>	<b>65,03</b>		<b>309,84</b>	<b>244,71</b>	<b>40,81</b>	<b>0,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>102,24</b>	<b>77,72</b>	<b>370,33</b>	<b>2589,8</b>	<b>0,97</b>	<b>50,71</b>	<b>386,77</b>		<b>999,45</b>	<b>638,59</b>	<b>354,13</b>	<b>12,13</b>

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: среда

Сезон: Осень

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
833	Гнездо из говядины с маслом	70/5	9,25	12,75	5,23	172,67	0,03	0,1	50,78		18,63	114,4	12,53	1,43
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			27,92	27,2	101,33	761,8	0,24	0,92	133,68		128,26	357,58	56,73	3,97
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
108,03	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	12,5/250/1	6,65	6,39	25,19	184,87	0,11	6,34	43,81		35,77	84,52	25,4	1,09
258	Мясо говядины духовое.	50/125	16,61	15,53	14,94	265,95	0,12	6,86			28,17	202,05	41,68	2,96
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			41,2	23,98	173,31	1073,84	0,52	20,6	44,11		185,44	509,37	131,18	9,18
<b>Полдник</b>														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	18,83	15,96	46,82	406,24	0,09	1,27	107,58		232,8	275,77	39,19	1,01
350	Кисель плодово-ягодный	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			18,83	15,96	77,78	530,08	0,09	1,27	107,58		242,13	275,77	41,09	1,11
<b>Итого за день</b>			87,95	67,14	352,42	2365,72	0,85	22,79	285,37		555,83	142,72	229	14,26

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: четверг

Сезон: Осень

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
243	Сосиска отварная	80	7,92	14,34		160,74	0,07				21,56	87,77	11,36	1,14
331	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,36	3,31	27,36	0,01	0,23	11,27		8,59	7,19	1,76	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>			32,09	36,69	124,25	955,57	0,47	5,42	118,47		113,49	547,57	217,89	10,72
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,34	0,06	4,8			26,07	52,8	36,48	0,69
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,6	20,64	155,84	0,08	0,81	33		149,71	124,69	19,77	0,44
300	Суфле из цыпленка с рисом и маслом сливочным	110/10	26,41	19,49	4,67	299,73	0,05	1,61	180,38		41,5	74,86	20,23	1,6
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			54,53	33,1	183,97	1251,94	0,64	54,24	244,81		335,39	536,73	160,37	7,65
<b>Полдник</b>														
1 500	Корж Неженка,	60	6,53	14,82	65,8	422,7	0,1		8		16,06	58,29	10,06	0,87
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			12,33	19,82	74,2	524,5	0,14	0,6	48		264,06	242,29	38,06	1,07
<b>Итого за день</b>			98,95	89,61	382,42	2732,01	1,25	60,26	411,28		712,94	326,56	416,32	19,44

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

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: пятница

Сезон: Осень

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
417	Котлеты по-хлыновски со сметанным соусом с томатом	75/30	11,15	11,03	8,14	176,43	0,04	3,75	21,01		20,79	110,22	14,93	1,82
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			29,71	27,61	129,11	883,77	0,27	23,25	107,21		79,7	314,63	92,39	4,92
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,45	5,08	8,24	84,48	0,02	26,79			54,3	26,95	14,58	0,62
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32
822	Рыба, тушеная по-самарски	100/15	20,12	10,8	1,7	184,48	0,14	1,29	36,63		22,05	158,6	26,13	0,72
304	Рис отварной с маслом.	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			48,58	32,88	177,41	1199,88	0,56	35,66	95,62		187,71	532,62	136,33	6,8
<b>Полдник</b>														
1 500	Корж Неженка,	60	6,53	14,82	65,8	422,7	0,1		8		16,06	58,29	10,06	0,87
389	Сок в ассортименте	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			6,98	15,12	90,25	525	0,13	3	8		46,06	76,29	23,56	1,47
<b>Итого за день</b>			85,27	75,61	396,77	2608,65	0,96	61,91	210,83		313,47	923,54	252,28	13,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: понедельник

Сезон: Осень

3 недели 11 день

Неделя: 3

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
16	Колбаса п/к порционно.	50	8,2	19,5		208,3	0,13				14	100	12	1,1
173	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
1 498	Венгерка с вишней	80	5,27	17,06	51,86	382,06	0,06	0,83	27,93		23,95	66,46	22,66	0,77
<b>Итого за Завтрак</b>			33,3	54,46	164,72	1282,22	0,52	3,43	107,93		336,25	584,68	142,78	5,47
<b>Обед</b>														
209,03	Яйцо вареное с икрой кабачковой	20/40	3,3	5,86	3,22	78,82	61,21	2,8	418		41,51	54,7	10,34	0,84
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью укропа	5/250/10/	6,6	9,74	13,95	169,86	0,06	10,97	21,1		59,56	86,69	30,84	1,43
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69
310	Картофель отварной со сливочным маслом.	180	3,54	5,32	25,02	162,12	0,2	30,96	25,44		29,88	104,08	41,87	1,62
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			40,79	31,04	177,98	1154,48	61,8	86,28	529,42		229,79	553,97	153,45	8,28
<b>Полдник</b>														
1 527	Пирожное "Заварное" со сгущенным молоком	50	4,07	11,16	22,53	206,84	0,03		39,28		11,64	38,48	3,54	0,51
646,02	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17
<b>Итого за Полдник</b>			4,21	11,18	46,96	305,3	0,04	6,4	39,28		28,21	42	7,56	0,68
<b>Итого за день</b>			78,3	96,68	389,66	2742	62,36	96,11	576,63		594,25	180,68	303,79	14,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: вторник

Сезон: Осень

3 неделя 12 день

Неделя: 3

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
288	Цыплята отварные с маслом сливочным.	100/5	24,23	20,52	0,44	283,36	0,06	3,26	82,95		50,38	135,51	22,68	1,55
311	Картофель в молоке с маслом	180	4,56	4,64	16,97	127,88	0,14	8,88	25,2		85,22	123,73	36,86	1,16
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			38,82	35,03	91,59	836,91	0,39	50,85	168,35		264,06	394,26	95,42	4,44
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих томатов и огурцов с зеленым луком	100	0,93	6,14	2,87	70,46	0,04	18,05			32,03	27,72	17,1	0,79
108,01	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью укропа	25/250/1	8,97	8,06	25,19	209,18	0,11	6,34	49,33		37,26	99,76	27,26	1,23
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/5	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81		19,7	125,41	16,27	2,21
199	Пюре гороховое с маслом	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
646	Напиток из апельсинов + С витаминизация	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			59,44	37,03	216,76	1438,07	0,88	27,92	116,64		248,86	531,67	189,53	14,25
<b>Полдник</b>														
933	Рожок с повидлом	50	3,37	4,09	29,5	168,29	0,05	0,05	10,4		10,04	35,45	6,03	0,6
386	Напиток кисломолочный Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
<b>Итого за Полдник</b>			8,59	8,59	37,06	259,91	0,09	0,59	46,4		233,24	201,05	31,23	0,78
<b>Итого за день</b>			106,85	80,65	345,41	2534,89	1,36	79,36	331,39		746,16	226,98	316,18	19,47

## Приморное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: среда

Сезон: Осень

3 неделя 13 день

Неделя: 3

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
244	Плов с говядиной отварной	50/200	17,94	17,32	46,97	415,52	0,07	0,23			27,45	208,99	52,38	2,52
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			27,19	22,28	126,89	816,84	0,22	19,66	20		69,71	307,51	113,29	4,57
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	6,78	123,6	0,04	8,48			29,58	42,4	18,88	0,82
88	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и укропом	2,5/250/10.	5,35	5,95	10,12	115,43	0,06	18,82	10,02		53,74	77,68	27,04	1,2
268	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	13	17,83	14,95	272,27	0,04	0,95	41,81		19,09	118,78	14,53	2,06
203	Вермишель отварная с маслом	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			43,43	41,19	206,62	1370,93	0,48	28,25	77,58		182,9	460,25	117,73	8,52
<b>Полдник</b>														
1 452	Пирог"Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65								
389	Сок в ассортименте	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			4,9	19,51	96,94	582,95	0,03	3			30	18	13,5	0,6
<b>Итого за день</b>			75,52	82,98	430,45	2770,72	0,73	50,91	97,58		282,61	785,76	244,52	13,69

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: четверг

Сезон: Осень

3 неделя 14 день

Неделя: 3

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	10	0,08	7,26	0,14	66,22			40		2,4	3		0,02
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	33,07	26,8	50,16	574,12	0,09	0,44	142,12		269,66	382,62	38,57	1,17
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>44,62</b>	<b>38,76</b>	<b>125,28</b>	<b>1028,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,74</b>	<b>202,12</b>		<b>419,81</b>	<b>566,82</b>	<b>75,31</b>	<b>3,04</b>
<b>Обед</b>														
48	Салат "Витаминный" с огурцами	100	0,82	6,18	5,18	79,65	0,05	11,8			23,52	29,23	18,75	1,07
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
232	Рыба, запечённая с картофелем со сметанным соусом	100/150	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34		63,25	284,19	64,22	1,69
646	Напиток из лимона + С витаминизация	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>39,42</b>	<b>37,85</b>	<b>178,36</b>	<b>1211,8</b>	<b>0,62</b>	<b>33,58</b>	<b>73,64</b>		<b>194,06</b>	<b>573,81</b>	<b>158,61</b>	<b>7,33</b>
<b>Полдник</b>														
504,01	Печенье "Пчелка"	100	9,12	24,74	60,92	502,82	0,14	2,31	42,49		32,57	162,03	22,04	1,25
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>14,52</b>	<b>29,74</b>	<b>82,52</b>	<b>655,82</b>	<b>0,21</b>	<b>4,11</b>	<b>82,49</b>		<b>274,57</b>	<b>350,03</b>	<b>52,04</b>	<b>1,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>98,56</b>	<b>106,35</b>	<b>386,16</b>	<b>2896,06</b>	<b>1,07</b>	<b>39,43</b>	<b>358,25</b>		<b>888,44</b>	<b>490,66</b>	<b>285,96</b>	<b>11,82</b>

## Приморное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: пятница

Сезон: Осень

3 неделя 15 день

Неделя: 3

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
2,01	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/20/30	7,55	9,82	15,49	180,54	0,04	0,14	62		7,1	141	14,9	0,51
279	Тефтели, тушеные со сметанным соусом с томатом	100/30	11,97	14,64	13	231,64	0,05	0,52	7,52		22,24	132,47	19,94	1,97
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>37,88</b>	<b>32,98</b>	<b>148,8</b>	<b>1043,54</b>	<b>0,48</b>	<b>12,26</b>	<b>94,75</b>		<b>107,08</b>	<b>598,08</b>	<b>225,61</b>	<b>11,73</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
98,01	Суп крестьянский с пшеном, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	4,38	7,03	12,03	128,91	0,07	11	20,03		43,08	69,01	24,85	0,97
392	Пельмени мясные отварные со сливочным маслом	200/10	15,31	19,89	1,02	244,33	0,05	0,39	40,31		52,73	128,48	24,42	1,55
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>37,57</b>	<b>28,98</b>	<b>154,33</b>	<b>1028,42</b>	<b>0,41</b>	<b>18,39</b>	<b>60,64</b>		<b>172,64</b>	<b>404,89</b>	<b>107,27</b>	<b>6,49</b>
<b>Полдник</b>														
1 493	Бисквит "Мишка-топтыжка"	55	3,83	20,86	32,29	332,22	0,03		25		67,98	64,08	17,09	1,02
386	Йогурт питьевой	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13,83</b>	<b>27,26</b>	<b>39,29</b>	<b>457,82</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>65</b>		<b>311,98</b>	<b>256,08</b>	<b>47,09</b>	<b>1,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>89,28</b>	<b>89,22</b>	<b>342,42</b>	<b>2529,78</b>	<b>1</b>	<b>31,85</b>	<b>220,39</b>		<b>591,7</b>	<b>259,04</b>	<b>379,97</b>	<b>19,44</b>

Примерно меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: понедельник

Сезон: Осень

4 неделя 16 день

Неделя: 4

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175	Каша Дружба вязкая молочная	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60		134,1	157,46	37,26	0,81
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,06</b>	<b>28,07</b>	<b>121,02</b>	<b>832,95</b>	<b>0,34</b>	<b>92,6</b>	<b>220</b>		<b>385,47</b>	<b>455,96</b>	<b>102,18</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед</b>														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
98,01	Суп крестьянский с пшеном, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	4,38	7,03	12,03	128,91	0,07	11	20,03		43,08	69,01	24,85	0,97
235	Шницель рыбный с маслом сливочным	100/5	10,88	14,57	3,8	189,85	0,06	0,97	60,29		26,27	121,95	26,08	0,65
203	Вермишель отварная с маслом	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>40,83</b>	<b>34,01</b>	<b>190,11</b>	<b>1229,91</b>	<b>0,51</b>	<b>91,28</b>	<b>106,07</b>		<b>212,06</b>	<b>447,74</b>	<b>129,32</b>	<b>6,94</b>
<b>Полдник</b>														
1 306	Кекс Творожный	60	7,49	18,67	40,87	361,49	0,06	0,1	28,8		43,86	83,42	10,2	0,68
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13,29</b>	<b>25,07</b>	<b>48,87</b>	<b>474,29</b>	<b>0,12</b>	<b>1,5</b>	<b>68,8</b>		<b>283,86</b>	<b>273,42</b>	<b>38,2</b>	<b>0,88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78,18</b>	<b>87,15</b>	<b>360</b>	<b>2537,15</b>	<b>0,97</b>	<b>185,38</b>	<b>394,87</b>		<b>881,39</b>	<b>177,14</b>	<b>269,7</b>	<b>12,07</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: вторник

Сезон: Осень

4 неделя 17 день

Неделя: 4

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
243	Сарделька отварная	90	9,23	12,29		147,53	0,02				18,02	81,35	10,22	1,28
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>33,92</b>	<b>32,75</b>	<b>157,08</b>	<b>1058,75</b>	<b>0,49</b>	<b>11,31</b>	<b>85,21</b>		<b>212,22</b>	<b>533,2</b>	<b>249,35</b>	<b>9,03</b>
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками.	100	1,1	6,17	11,03	104	0,02	7,98			35,5	31,72	16,68	1,53
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	100/30	11,16	10,65	16,12	204,93	0,05	0,78	9,31		18,45	117,9	16,11	1,89
302	Каша пшеничная с маслом.	180	4,92	5,99	28,23	186,51	0,13		25,2		22,87	101,82	36,3	1,21
388	Напиток из плодов шиповника + С витаминизация	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>40,41</b>	<b>33,57</b>	<b>202,37</b>	<b>1273,16</b>	<b>0,57</b>	<b>15,11</b>	<b>60,87</b>		<b>191,71</b>	<b>526,12</b>	<b>140,62</b>	<b>9,98</b>
<b>Полдник</b>														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	37,01	29,72	42,92	587,2	0,13	0,82	136,4		403,35	494,91	54,8	1,34
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
<b>Итого за Полдник</b>			<b>37,11</b>	<b>29,75</b>	<b>57,92</b>	<b>647,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,87</b>	<b>136,4</b>		<b>415,46</b>	<b>499,03</b>	<b>59,04</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>111,44</b>	<b>96,07</b>	<b>417,37</b>	<b>2979,78</b>	<b>1,19</b>	<b>27,29</b>	<b>282,48</b>		<b>819,39</b>	<b>558,34</b>	<b>449,01</b>	<b>20,81</b>

Приморное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: среда

Сезон: Осень

4 неделя 18 день

Неделя: 4

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
290	Филе куриное тушеное со сметанно-томатным соусом	100/30	32,68	5,07	3,05	188,55	0,08	3,17	121,76		28,18	200,11	109,19	1,93
304	Рис отварной с маслом.	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			50,03	24,94	87,16	773,22	0,24	3,31	236,39		57,93	462,85	160,22	3,86
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	6,78	123,6	0,04	8,48			29,58	42,4	18,88	0,82
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
274,04	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	100/5	11,84	17,92	14,06	264,88	0,06	1,51	51,77		44,63	147,18	20,3	2,16
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			35,9	41,55	179,05	1233,75	0,6	35,05	88,22		277,72	530,48	146,05	9,58
<b>Полдник</b>														
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
401	Оладьи с повидлом	150/20	12,25	9,49	76,02	438,49	0,18	0,51	10,12		143,46	180,2	33,08	1,56
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			19,55	14,99	105,42	634,79	0,26	11,11	50,12		399,46	392,2	103,08	2,36
<b>Итого за день</b>			105,48	81,48	371,63	2641,76	1,1	49,47	374,73		735,11	385,53	409,35	15,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: четверг

Сезон: Осень

4 неделя 19 день

Неделя: 4

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
672	Вареники из творога со сгущенным молоком	200/20	24,89	13,9	54,13	441,18	0,14	0,31	168,06		150,5	241,92	28,52	1,43
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			39,1	28,56	136,58	959,76	0,34	61,69	249,07		335,47	484,78	76,72	3,1
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
102	Суп картофельный с горохом и цыпленком и зеленью	25/250/1	9,89	8,61	21,46	202,89	0,21	6,75	11,04		45,36	117,75	40,69	2,33
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	200/5	22	25,09	18,94	389,57	0,18	3,39	35,01		28,22	272,68	53,06	3,75
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			49,97	35,84	172,17	1211,16	0,69	57,94	46,35		156,81	504,56	157,9	10,28
<b>Полдник</b>														
1 476	Кекс Маковка	50	3,69	7,65	31,58	209,93	0,16		10,3		99,86	73,04	26,87	0,97
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			9,09	12,65	53,18	362,93	0,23	1,8	50,3		341,86	261,04	56,87	1,17
<b>Итого за день</b>			98,16	77,05	361,93	2533,85	1,26	121,43	345,72		834,14	350,38	291,49	14,55

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Циклическое меню школы(2019)

День: пятница

Сезон: Осень

4 неделя 20 день

Неделя: 4

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
256	Говядина тушеная в соусе.	100/30	28,57	21,16	1,36	310,16	0,07	0,17	0,03		19,49	280,97	34,82	4,24
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>			47,01	36,83	122,3	1008,71	0,45	5,22	65,23		102,63	513,58	228,59	13,61
<b>Обед</b>														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,8	5,66	13,45	111,94	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанно-томатным	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38	42,84	3,05
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	468,8	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			36,66	17,6	167,37	974,52	0,45	52,7	25,87		204,16	467,52	132,74	8,54
<b>Полдник</b>														
1 484	Маффины	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03		67,84	56,71	10,81	0,7
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			8,73	19,27	43,97	384,23	0,11	2,62	65,03		307,84	236,71	38,81	0,9
<b>Итого за день</b>			92,4	73,7	333,64	2367,46	1,01	60,54	156,13		514,63	317,8	400,14	23,05