

СОГЛАСОВАНО

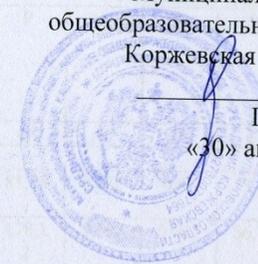
Начальник
Управления Образования
Муниципального образования
«Инзенский район»

А.В.Игнатов



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
Коржевская средняя школа
Н.В.Одиноква
Приказ № 266 от
«30» августа 2023 года



**Циклическое десятидневное меню для питания обучающихся 12-18 лет
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
Коржевская средняя школа
на 2023 – 2024 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации

понедельник

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
102	Суп картофельный с горохом с пшеничными гречками	200	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
608	Биточки «Детские»	100	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,03	0,08	14,38	7	21,88	83,19	0,07	0,02	19,1	0,05	16,06	0,75
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	П,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0,0	0,0	39,5	7,7	0,0	0,0	0,5	0,0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	1,84	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)																			
Итого за обед (замена)			36,96	39,75	152,80	1097,19	0,70	0,40	21,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,97	1,14	131,04	5,53
Итого за два приема пищи			58,69	56,06	252,09	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,80	6,18
Итого за два приема пищи (замена)			59,5	58,	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные организации

вторник

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,3 50	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0	42,75	22,70 0	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
124, 26	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	1,76	П,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0	0	49,2	49,00	0	0	38,30	0	22,10	0,80
234	Котлеты рыбные запеченные под сметано- луковым соусом	100	11,9 3	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	0,0	4,40	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
229 *	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	100		4,95	3,80	105,0	0	0	0	0	0	39,07	0	0	0	0	0	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	0,18 0	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,8	1,19	96,79	0	58	0,021	32,92	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0,0	0,0	39,5	7,7	0,0	0,0	0,5	0,0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано- пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			25,1 5	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,5 6	636,2 1	0,90	0,03	183,1 9	0,91	177,6 0	7,05
Итого за обед (замена)			26,6 5	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	424,4 4	692,6 7	0,90	0,03	170,0 1	0,12	198,1 0	6,72
Итого за два приема пищи			51,6 4	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,3 8	1056, 37	1,76	0,08	468,6 2	1,37	217,0 5	9,40
Итого за два приема пищи (замена)			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000, 3	1112, 8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,01	Салат из свежих овощей «Ассорти» заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6064,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	93,8	35,2	0,0	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
49	Салат «Витаминный» из капусты с кукурузой	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0	0	49,60	72,30	0	0,066	153,4 0	0,001 6	12,70	0,91
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,0	2,0	14,0	144,0	0,062	0,062	6,08	0,75	0	31,50	48,63	0,27	0,60	122,7 5	0,03	23,80	1,00
304	Плов из птицы	250	25,7 9	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,9 0	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
27	Сыр порционный	30	26,0	26,0	0	352,0	0,03	0,38	2,8	0,21	0	1040	540	0	0	0	0	50	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0,0	0,0	39,5	7,7	0,0	0,0	0,5	0,0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,5 7	40,26	140,90	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0	152,0 0	469,2 1	1,21	1,21	513,7 2	0,11	139,1 0	5,78
Итого за обед (замена)			37,1 3	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	68,91	0,75	0	180,2 0	526,6 3	1,20	0,97	564,8 4	0,11	135,4 4	6,21
Итого за два приема пищи			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
67	Винегрет овощной	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
89	Суп овощной на бульоне	200	2,75	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
*96	Рассольник «Ленинградский»	200	0,34	0,64	1,95	9,12	0,01	0,0	0,83	0,45	0,0	35,70	13,34	0,0	0,0	0,0	0,0	3,57	0,33
268	Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	60	18,04	9,67	4	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0,0	15,88	175,41	0,0	0,06	0,0	0,13	25,23	1,68
197	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	2,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
350	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,0	1,25	0,001	0,0	5,24	7,81	0,0	0,0	8,04	0,0	0,85	0,08
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86
Итого за два приема пищи			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51
Итого за два приема пищи (замена)			71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные организации

пятница

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной «Фасолька»	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0	115,6 3	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
83	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,0	0,0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,2	0,03	0,93	0,0
	Гречка отварная	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,0	0,03	0,0	14,2	179,6 0	0,013	0,003	22,90	0,010	12,00	0,40
279	Тефтели «Детские» с овощами тушёными	60	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,03	0,08	14,38	7	21,88	83,19	0,07	0,02	19,1	0,05	16,06	0,75
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	5,0	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,0	0,12
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6
Итого за два приема пищи			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Общеобразовательные организации

понедельник

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 2

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	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
67	Винегрет овощной	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
83	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,0	0,0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,2	0,03	0,93	0,0
*294	Котлеты «Солнечногорские» запеченные под соусом овощным	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	0,89	0,14	17,17	0,40	36,26	1,02
255,00	Печень по-строгановски	120	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,00	0	0,01	9,0	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
5,08	Хлеб ржано- пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	833,61	6,93	111,16	10,47
Итого за обед (замена)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,1	543,1	1,1	1,0	636,6	0,3	116,8	6,0
Итого за два приема пищи			74,48	67,58	274,40	1936,74	0,98	2,91	62,14	1,07	0,08	533,43	1110,10	2,37	40,36	1174,72	7,04	179,86	14,44
Итого за два приема пищи (замена)			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	564,33	1051,78	2,14	1,26	977,09	0,41	185,54	10,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные организации

вторник

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
*52 34	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	114,0	0,06	0,05	6,08	0,074	0,22	31,50	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	23,80	1,00
171,0 5	Гречка отварная	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,0	0,03	0,0	14,2	179,6 0	0,013	0,003	22,90	0,010	12,00	0,40
267,9 0	Котлета куриная запеченная под белым соусом	100	18,3 8	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
*39 349	Гуляш из кур	0,070	12	11	5	177	0	0	4,5	0	0	17	0	18	0	0	0	17	1
5,08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0,0	0,0	39,5	7,7	0,0	0,0	0,5	0,0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано- пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			38,7 1	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	45,89	0,07	0,11	199,8 9	592,2 6	0,94	0,32	345,0 6	0,16	151,8 2	6,85
Итого за обед (замена)			39,2	32,5	144,4	959,0	1,1	1,0	43,9	0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2
Итого за два приема пищи			68,0 9	86,62	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,3 0	1154, 86	1,75	0,36	1059, 42	0,46	232,9 5	11,25
Итого за два приема пищи (замена)			68,5 4	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,6 8	1159, 96	1,75	0,36	1073, 09	0,45	229,5 8	11,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,76	П,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0	0	49,2	49,00	0	0	38,30	0	22,10	0,80
271	Котлеты «Солнечногорские» запеченные под соусом овощным	60	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	0,89	0,14	17,17	0,40	36,26	1,02
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,0	1,25	0,001	0,0	5,24	7,81	0,0	0,0	8,04	0,0	0,85	0,08
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4
Итого за два приема пищи			78,3	61,9	245,7	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ:* замена на зимний период

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,01	Салат из свежих овощей «Ассорти» заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6064,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	93,8	35,2	0,0	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
7*34	Салат из капусты, с кукурузой)	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0	12,7	0,9
392,3 1	Пельмени с бульоном и зеленью	190	0,36	7,2	0,47	44,1	0	0,02	0,12	0,06	0,1	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0, 06
259	Картофель, тушенный с мясными изделиями	230	13,7 6	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,6 8	0,065	0,026	116,3 6	0,003 2	50,72	1,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0,0	0,0	39,5	7,7	0,0	0,0	0,5	0,0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано- пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1
Итого за два приема пищи			49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9	8,0
Итого за два приема пищи (замена)			51,5	51,7	215,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	183,6	8,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные организации

пятница

сезон:

осеннее- весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Неделя: 2

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	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
67	Винегрет овощной	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
108	Суп картофельный с клецками	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,02	10,91	1,13
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,04	0,0	149,95	297,55	0,14	0,7	35,93	0,054	65,10	297,55
1,4	Пюре картофельное	150	4,96	7,46	14,50	121,00	0,09	0,10	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0	0	0	0	46,89	1,74
379	Кофейный напиток	200	5,0	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,0	0,12
5,08	Хлеб ржано- пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	277,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72
Итого за два приема пищи			59,7	48,6	229,1	1551,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0