

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор


Д.А. Затонский

« » 2023г.

Согласовано:

Директор

МОАУ «Гимназия №1»


О.В. Денисова

« » 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 183/23/шГ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Гимназия 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18,08	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13		65,8	0,05	16,7		2,57	20,7	34,69	16,31	0,76
271,28	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,24	323,4	0,18	24,32		0,44	30,22	170,72	77,52	2,48
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	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	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		750	28,81	23,4	75,35	682,9	0,35	61,12	0,5	3,96	106,97	268,15	125,23	9,03
Обед														
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	100	7,27	15,57	5,42	190,9	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	8,8	4,84	5,16	99,4	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
Итого за Обед		890	29,4	40,19	120,28	955,5	1,13	32,7	1,43	1,61	152,86	346,46	145,48	7,09
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	2,57	2,19	0,03	146,8	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,03	Апельсин	250	2,25	0,5	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		490	4,82	2,69	35,03	314,3	0,3	150,1	6,11	0,95	106,52	89,8	42,93	1,98
Итого за день			63,03	66,28	230,66	1952,7	1,78	243,92	8,04	6,52	366,35	704,41	313,64	18,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
22,08	Салат из свежих помидор с луком	100	1,18	6,18	0,01	80,7	0,05	20,3		3,15	19,42	32,63	17,75	0,85
271,23	Митболы	100	14,98	9,87	8,02	181	0,02	0,7		0,17	9,53	14,56	3,45	0,25
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3	0,76	30,53	0,04	0,4	56,04	116,05	92,23	1,44
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.	45	4,8	2,04	22,05	123,8	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		683	28,02	28,83	91,89	757,7	1,02	52,13	2,86	4,23	117,87	231,44	134,7	4,61
Обед														
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
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
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	6,52	37,6	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
Итого за Обед		920	32,67	26,08	142,94	924,6	1,73	22,37	0,51	2,05	167,52	578,22	297,28	12,2
Полдник														
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
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
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
Итого за Полдник		434	3,55	3,59	65,2	307,3	0,13	28	3,74	1,59	81,86	88,6	44,8	5,51
Итого за день			64,24	58,5	300,03	1989,6	2,88	102,5	7,11	7,87	367,25	898,26	476,78	22,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,08	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	10/20/20	6,76	13,03	0,01	195,2	0,73	0,32	0,09	0,45	206,2	122,9	11,9	0,38
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	100	12,49	6,96	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	5,07	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
Итого за Завтрак		600	30,71	28,58	87,57	778,8	1,9	5,52	0,69	15,24	343,49	306,77	67,96	4,63
Обед														
62,13	Салат из моркови припущенной с курагой без сахара	100	1,48	0,12	0,01	48	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
Итого за Обед		890	31,6	22,72	105,53	781	0,38	38,29	0,91	2,42	175,95	514,47	154,23	7,26
Полдник														
112,03	Апельсин	250	2,25	0,5	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			35,97	133,9					9,68		2,11	0,03
Итого за Полдник		508	5,38	4,5	78,97	381,9	0,24	150	2,32	0,5	103,67	87,66	42,73	1,4
Итого за день			67,69	55,8	272,07	1941,7	2,52	193,81	3,92	18,16	623,11	908,9	264,92	13,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Гимназия 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
Завтрак														
246,08	Огурцы свежие (порция)	100	0,8		3	15,2	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
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	220	4,11	6,82	38,08	230	0,24	37,8		0,53	35,6	127,07	120,05	1,94
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.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		695	22,8	21,88	78,06	633,5	0,77	53,61	0,53	1,41	119,05	368,08	170,91	5,98
Обед														
11 122,03	Салат "Столичный"	100	7,27	15,57	5,42	190,9	0,07	5,75	0,15	0,37	20,49	27,85	23,26	1,65
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	8,8	4,84	5,16	99,4	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
129,08	Гороховое пюре	180	12,34	7	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
Итого за Обед		890	38,16	31,49	119,43	947,9	1,93	22,05	2,02	1,64	210,04	492,95	205,45	12,95
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	2,57	2,19	0,03	146,8	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		440	3,37	2,19	37,63	300,4	0,26	20,1	6,11	0,85	53,52	54,3	28,43	5,63
Итого за день			64,33	55,56	235,12	1881,8	2,96	95,76	8,66	3,9	382,61	915,33	404,79	24,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ 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
Завтрак														
246,08	Помидоры свежие	100	0,6		4,2	19,2	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
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	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		600	19,88	14,2	89,97	564,9	0,39	42,61	0,03	1,64	138,27	233,66	94,49	3,22
Обед														
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
Итого за Обед		900	31,5	29,17	128,12	888,5	1,22	31,47	0,25	13,8	174,74	256,83	118,64	6,58
Полдник														
34 631	Шарлотка с яблоками	150	6,05	2,45	0,07	327,9	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
Итого за Полдник		355	6,1	2,46	15,22	388,7	0,12	9,9	94,25	0,96	56,86	122,17	24,52	4,11
Итого за день			57,48	45,83	233,31	1842,1	1,73	83,98	94,53	16,4	369,87	612,66	237,65	13,91

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ 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
Завтрак														
377,08	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	10/20/20	6,76	13,03	0,01	195,2	0,73	0,32	0,09	0,45	206,2	122,9	11,9	0,38
271,21	Чиполлетти из говядины	100	14,17	7,27	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	180	3,91	6,74	31,25	201,3	0,76	30,53	0,04	0,4	56,04	116,05	92,23	1,44
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	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		640	30,9	30,52	87,57	799,4	1,69	33,52	0,64	1,64	306,08	304,68	124,54	3,69
Обед														
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1,33	8,43	15,55	143,4	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	2,27	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	8,99	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
Итого за Обед		890	29,16	25,79	139,95	881,7	0,45	22,29	0,7	2,04	176,73	550,76	188,43	7,48
Полдник														
428,07	Булочка школьная	50	4,41	1,45	32,82	162	0,08		0,01	0,01	3,99	0,78	0,4	0,03
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	0,01	38	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
Итого за Полдник		350	5,21	1,65	32,83	200	0,14	38,1	0,51	0,21	53,12	26,02	17,84	0,95
Итого за день			65,27	57,96	260,35	1881,1	2,28	93,91	1,85	3,89	535,93	881,46	330,81	12,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Гимназия 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
246,08	Огурцы свежие (порция)	100	0,8		3	15,2	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
443,04	Плов из говядины	200	20,36	27,01	0,04	496,1	0,12	4,44		7,73	29,79	270,17	56,99	3,14
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
34 475,02	Какао с молоком сгущенным	200	2,41	2,3	11,2	77,4	0,02	0,2	0,13	0,02	75,07	70	25,7	0,92
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		750	29,71	31,58	61,34	819,8	0,29	34,64	0,13	8,8	169,86	436,67	121,69	9,61
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	100	2,7	9	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	10	8	130	0,01	1,5		0,04	20,61	12,05	7,89	0,18
271,28	Говядина тушеная с картофелем	250	27	20	29,05	404,2	0,23	30,4		0,55	37,78	213,4	96,9	3,1
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
Итого за Обед		860	37,43	41,38	108,49	943	0,35	40,56		1,22	125,7	291,55	152,58	5,91
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	2,57	2,19	0,03	146,8	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,03	Апельсин	250	2,25	0,5	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		490	4,82	2,69	35,03	314,3	0,3	150,1	6,11	0,95	106,52	89,8	42,93	1,98
Итого за день			71,96	75,65	204,86	2077,1	0,94	225,3	6,24	10,97	402,08	818,02	317,2	17,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ рец.	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
Завтрак														
18,08	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,83	5,1		61,5	0,03	9,5		0,08	26,49	42,57	13,52	0,62
214,03	Рагу из птицы	250	12,65	7,08	24,79	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.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		645	20,3	15,5	97,54	621,3	0,31	44,36	0,53	0,95	95,71	185,41	129,94	4,39
Обед														
44,12	Салат из моркови припущенной, яблок с черносливом	100	1,38	5,2	0,02	121,9	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	14,09	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
Итого за Обед		870	24,6	27,08	120,23	878,2	1,66	75,58	0,06	4,65	175,92	330,32	299,52	6,76
Полдник														
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
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
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		434	3,35	3,33	57,6	273,8	0,09	20,1	4,24	1,59	56,11	60,84	31,2	5,98
Итого за день			48,25	45,91	275,37	1773,3	2,06	140,04	4,83	7,19	327,74	576,57	460,66	17,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
380,08	Бутерброд с маслом	10/20	1,56	7,83	0,01	127,6	0,72		0,04	0,39	6,2	14,9	2,9	0,26
209,07	Шницель припущенный из птицы	100	12,58	6,91	7,38	142	0,51		0,08	0,24	21,91	183,25	23,3	2,48
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
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	7,24	41,77	262,4	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	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		610	27,29	25,36	90,67	746,1	2,27	1	0,66	1,98	85,48	518,95	228,15	10,45
Обед														
90,21	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом	100	1,06	0,17	0,01	39,9	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	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
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
Итого за Обед		860	23,21	16,51	106,34	729,8	0,7	31,09	0,58	3,7	207,41	306,52	182,71	5,92
Полдник														
112,03	Апельсин	250	2,25	0,5	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			35,97	133,9					9,68		2,11	0,03
Итого за Полдник		508	5,38	4,5	78,97	381,9	0,24	150	2,32	0,5	103,67	87,66	42,73	1,4
Итого за день			55,88	46,37	275,98	1857,8	3,21	182,09	3,56	6,18	396,56	913,13	453,59	17,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,73	5,1	0,02	108,4	0,1	15,08		2,4	20,02	54,42	45,38	0,87
132,08	Омлет натуральный	200	20,75	26,35	0,01	335,3	0,83	0,58	375,05	1,08	167,7	344,48	27,18	3,93
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
Итого за Завтрак		608	30,97	37,72	55,09	752,1	1,13	16,26	377,87	4,04	221,6	470,35	94,53	6,92
Обед														
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	12,56	10,49	9,2	181,5	0,03	0,7		0,14	11,37	13,3	4,8	0,35
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
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	14,7	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
Итого за Обед		910	35,48	35,09	145,87	1028,2	1,11	28,93	1,1	2,22	222,34	435,75	156,36	7,49
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	2,57	2,19	0,03	146,8	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		440	3,37	2,19	37,63	300,4	0,26	20,1	6,11	0,85	53,52	54,3	28,43	5,63
Итого за день			69,82	75	238,59	2080,7	2,5	65,29	385,08	7,11	497,46	960,4	279,32	20,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ 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
Завтрак														
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	220	11	7,33	44	286	0,37	6,91	0,06	8,95	121,72	120,24	29,29	1,94
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.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		589	18,54	22,07	103,42	685,1	0,49	18,83	4,3	10,65	186,18	225,89	78,87	4,76
Обед														
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	12,34	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
Итого за Обед		890	34,63	31,94	122,33	909,6	1,97	27,05	2,46	5,32	199,98	581,45	243,85	9,12
Полдник														
34 631	Шарлотка с яблоками	150	6,05	2,45	0,07	327,9	0,12	7,8	93,75	0,95	40,61	112,83	17,52	3,21
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
Итого за Полдник		350	7,5	3,7	12,47	394,6	0,14	8,4	94,26	1,05	112,65	166,07	30,45	4,11
Итого за день			60,67	57,71	238,22	1989,3	2,6	54,28	101,02	17,02	498,81	973,41	353,17	17,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Гимназия 12-18 март 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Гимназия 12-18 март 2023

№ 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
Завтрак														
246,08	Помидоры свежие	100	0,6		4,2	19,2	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
443,05	Плов из говядины	220	24,48	13,37	0,04	396,7	0,13	4,72		8,22	31,65	287,05	60,55	3,33
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		560	29,35	15,18	38,84	585,9	0,23	29,82	0,5	9,36	67,9	347,29	92,55	5,54
Обед														
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	11,99	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
Итого за Обед		890	34,51	26,56	123,69	859	0,6	65,21	0,22	1,52	137,97	424,66	231,5	8,14
Полдник														
428,07	Булочка школьная	50	4,41	1,45	32,82	162	0,08		0,01	0,01	3,99	0,78	0,4	0,03
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	0,01	38	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
Итого за Полдник		350	5,21	1,65	32,83	200	0,14	38,1	0,51	0,21	53,12	26,02	17,84	0,95
Итого за день			69,07	43,39	195,36	1644,9	0,97	133,13	1,23	11,09	258,99	797,97	341,89	14,63
Итого за период			757,69	683,96	2959,92	22912,1	26,43	1614,01	626,07	116,3	5026,76	9960,52	4234,42	209,36
Среднее значение за период			63,1	57	246,7	1909,3	2,2	134,5	52,2	9,7	418,9	830	352,9	17,4

Составил технолог _____ О.А. Филатова

Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский
М.П.