

**Согласовано:**

Начальник территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
В сфере защиты прав потребителей и  
Благополучия человека по Иркутской области  
в г. Братске и Братском районе

\_\_\_\_\_ С. А. Бобров  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2020 г.

**Согласовано:**

Директор МБОУ «ООШ № 17»

\_\_\_\_\_ О. О. Никифорова  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2020 г.

**Согласовано:**

Директор МБОУ «СОШ № 18»

\_\_\_\_\_ О. А. Ефимова  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2020 г.

**Согласовано:**

Директор МБОУ «СОШ № 26»

\_\_\_\_\_ Е. Г. Левченко  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2020 г.

**Согласовано:**

Директор МБОУ «СОШ № 45»

\_\_\_\_\_ В. В. Полимская  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2020 г.

**Согласовано:**

Директор МБОУ «СОШ № 34»

\_\_\_\_\_ Т. А. Филиппова  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2020 г.

**Согласовано:**

Директор МБОУ «Лицей № 1»

\_\_\_\_\_ А.Н. Воронкова  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2020 г.

**Утверждаю:**

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_ И. В. Галина  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2020 г.

**Примерное меню**

**Горячих школьных завтраков и обедов**

для организации питания детей 11-18 лет на 2020-2021 учебный год

МБОУ «ООШ № 17», СОШ № 18», «СОШ № 26», «СОШ № 34», «СОШ № 45», «Лицей № 1»

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
306,03	Каша рисовая молочная с маслом.	250/10	5	11	29	312	0,04	0,51	0,09	0,28	129	131	24	0,64
349,01	Чай с молоком	200	2	2	17	86	0,01	0,4	0,02	0,05	85	83	11	0,72
203	Булочка Домашняя	50	4	2	30	153	0,05	0,05	0,01	0,53	22	38	8	0,41
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
<b>Итого за завтрак</b>			17	18	98	689	0,19	1,24	0,16	1,52	253	311	64	2,47
<b>обед</b>														
423	Кукуруза порциями	100	7	1	25	157	0,03	4,80	0,03	0,08	5	50		1,02
549,07	Щи из св. капусты с тушеным мясом, сметаной	250/25/10	6	8	10	125	0,08	20,33	0,47	0,28	65	104	13	1,34
52,03	Котлета мясная	100	12	18	17	231	0,09	0,99	0,03	0,61	84	193	21	3,01
281	Макароны отварные	180	6	6	32	187	0,07	0,18	0,05	1,77	8	45	11	0,74
371	Напиток из изюма	200			29	126	0,03				16	26	8	0,65
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			37	33	155	1106	0,52	26,30	0,57	4,19	214	534	100	7,87
<b>полдник</b>														
352	Кефир	200	6	4	8	100	0,08	1,40			322	209	13	0,20
336,02	Оладьи с изюмом	125/10	12	12	47	324	0,16	0,297	0,054	1,71	106	170	34	1,76
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	28,00	0,06	0,20	35	17	11	0,10
<b>Итого за полдник</b>			19	16	62	456	0,30	29,70	0,11	1,91	463	396	58	2,06
<b>Итого за день</b>			95	83	300	2390	1,20	56,82	0,93	8,80	1000	1502	228	13,26



Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей №1, ООШ №17" г. Братска

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

Рацион: 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
153	Запеканка "Геркул" творожная	200	30	31	32	478	0,16	0,34	0,21	1,22	286	451	23	2,22
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
350	Чай с сахаром	200			9	34		0,20						
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			39	34	83	828	0,38	0,82	0,25	2,70	323	572	70	3,33
<b>обед</b>														
534	Рассольник Ленинградский с тушеным мясом, сметаной	250/10/10	6	9	22	186	0,09	7,79	0,10	0,34	75	188	17	0,79
76	Икра баклажанная	100	2		3	14	0,03	5,59	0,08		33	51	25	0,72
39	Гуляш	100	12	15	6	183	0,4	1,61		1,6	86	175	29	3,71
241	Картофель отварной с маслом	180/10	4	16	24	279	0,1	18,88	0,08	2,5	45	128	17	1,10
373	Напиток лимонный	200			25	95	0,01	2,69		0,03	7	4	2	0,17
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			30	40	122	1037	0,85	36,56	0,26	5,92	282	662	137	7,60
<b>полдник</b>														
380	Ряженка	200	8	6	8	140	0,04	0,60	0		348	254	14	0,20
208	Булочка Сдобная	80	7	7	41	257	0,05	0,05	0,02	1,82	63	99	10	0,63
565,01	Яблоки свежие	100	1		15	58	0,01	16,00	0,029	0,18	16	11	9	2,20
<b>Итого за полдник</b>			16	13	64	455	0,10	16,65	0,13	2,00	427	364	33	3,03
<b>Итого за день</b>			63	71	284	2181	1,14	54,45	0,55	9,44	962	1337	234	13,10



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

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
302	Каша манная молочная с маслом	250/10	7	11	31	325	0,06	0,51	0,09	0,65	227	218	12	0,50
342	Кофейный напиток	200	2	2	26	126	0,01	0,3	0,02	0,02	68	75	7	0,31
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			18	16	99	767	0,29	1,09	0,15	2,15	332	414	66	1,92
<b>обед</b>														
510,01	Борщ с картофелем, тушенкой, сметаной	250/25/10	2	3	15	95	0,08	10,07	0,08	0,4	81	147	9	1,65
434	Фасоль в томатном соусе	100	5	2	1	55	0,12	17,06	0,089	0,76	12	35	8	0,92
796	Рыба под овощами	100	18	21	5	241	0,26	8,76	0,9	1,29	74	188	18	2,77
16,01	Гарнир Рис отварной	180	5	12	31	238	0,04		0,05	0,89	41	101	12	1,98
376	Кисель фруктовый из конц	200			24	115								0,02
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			36	38	118	1024	0,72	35,89	1,12	4,79	244	587	94	8,45
<b>полдник</b>														
381	Снежок	200	6	5	8	172	0,06	1,80	0		310	198	15	0,20
203	Булочка Домашняя	80	6	3	38	257	0,08	0,08	0,02	1,25	45	108	10	0,61
596	Киви свежие	100	1		16	69	0,02	20,00	0,1	0,3	40	34	25	0,80
<b>Итого за полдник</b>			13	8	62	498	0,16	21,88	0,16	1,55	395	340	50	1,61
<b>Итого за день</b>			67	62	279	2289	1,17	58,86	1,43	8,49	971	1341	210	11,98

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

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
182,01	Омлет с маслом	200/10	18	30	4	396	0,11	0,153	0,06	1,83	166	348	25	1,18
968	Сыр порциями	15	3	3		59		0,28	0,04	0,03	1	5		
349,01	Чай с молоком	200	2	2	11	67	0,01	0,4	0,02	0,05	65	83	9	0,10
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			29	35	57	802	0,34	0,83	0,12	3,36	268	552	81	2,39
<b>обед</b>														
419	Горошек зеленый	100	12	1	19	147	0,09	6,26	0,21	0,19	20	40	7	0,78
528,05	Суп овощной с колбасой, сметаной	250/10/10	6	8	11	127	0,09	11,48	0,08	0,23	63	107	9	0,70
88,01	Печень в соусе молочном	100	14	15	4	210	0,12	14,76	0,25	0,94	132	301	25	2,79
254	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	7	9	35	222	0,17		0,05	0,43	121	230	21	1,90
364	Компот из сухофруктов	200			29	98		0,40			45	15	6	0,26
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			45	33	140	1084	0,69	32,90	0,59	3,24	417	809	115	7,54
<b>полдник</b>														
382	Сок фруктовый яблочный	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	10	0,40
207,01	Булочка Российская	80	6	6	39	259	0,06	0,06	0,045	1,8	35	45	10	0,41
562	Груша свежая	100			7	29	0,02	6,83	0,017	0,4	26	22	14	0,31
<b>Итого за полдник</b>			7	6	69	398	0,10	10,89	0,06	2,20	77	85	34	1,12
<b>Итого за день</b>			81	74	266	2284	1,13	44,63	0,77	8,80	762	1446	230	11,05



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

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ 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
<b>завтрак</b>														
296,01	Каша геркулес молочная с маслом.	200/10	7	2	29	299	0,12	0,51	0,09	0,74	137	213	12	0,99
968	Сыр порциями	15	3	3		59		0,28	0,04	0,03	1	5		
347	Чай с лимоном	200/7			15	60		2,5		0,01	8	10	5	0,7
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			16	5	86	698	0,34	3,29	0,13	2,23	182	344	64	2,8
<b>обед</b>														
77,00	Икра кабачковая	100	4		17	35	0,04	5,59	0,05		35	52	10	0,93
515	Суп картофельный с вермишелью, тушенкой	250/20	6	5	22	160	0,1	8,58	0,084	0,42	42	147	11	0,99
59,02	Говядина в томатном соусе	100	13	19	15	215	0,06	8,09	0,2	1,65	111	221	53	3,51
226	Капуста тушеная	180	4	4	17	109	0,11	23,04	0,058	1,21	110	93	14	1,07
358	Напиток из шиповника	200	1		25	97	0,03	1,20	0,18	0,34	14	4	4	0,60
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			34	28	138	896	0,56	46,50	0,57	5,07	348	633	139	8,21
<b>полдник</b>														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0,06	0,2	310	180	12	0,20
214,01	Ватрушка с творогом	100	12	8	43	289	0,1	1,10	0,06	1,49	210	101	15	0,64
558,01	Апельсин свежий	100	1		8	40	0,04	6,00	0,05	0,3	34	23	13	0,30
<b>Итого за полдник</b>			14	9	53	371	0,18	8,30	0,17	1,99	554	304	40	1,14
<b>Итого за день</b>			64	42	277	1965	1,08	58,09	0,87	9,29	1084	1281	243	12,15



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

Рацион: 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
299,01	Каша Боярская (пшено, изюм)	250	7	10	35	316	0,09	0,624	0,012	0,3	159	209	11	1,18
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	93		0,2			10	16	9	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,13			0,82	20	62	26	0,40
350	Чай с сахаром	200			9	34	0,09			0,63	16	54	21	
<b>Итого за завтрак</b>			16	13	86	581	0,31	1,104	0,052	1,78	206	346	67	2,29
<b>обед</b>														
429	Огурец солёный консервированный	100	1		2	13		1,9	0,02		7	7	4	0,18
537	Суп рыбный (консервы)	250	6	11	13	137	0,09	8,08	0,07	0,14	20	156	8	0,71
63,03	Плов с мясом	200/100	15	37	55	310	0,06	10,757	0,030	1,50	95	298	55	3,64
370,91	Компот из вишни	200			29	115		0,4		0,06	45	15	6	0,06
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			28	48	141	855	0,37	21,14	0,12	3,15	203	592	120	5,70
<b>полдник</b>														
380	Ряженка	200	8	6	8	170	0,04	0,6	0,07		288	184	18	0,20
213,01	Ватрушка с повидлом	100	7	9	58	303	0,08	0,06	0,06	1,75	28	95	8	0,86
562	Груша свежая	100			7	29	0,03	18,2	0,02	0,48	41	35	25	4,31
<b>Итого за полдник</b>			15	15	73	502	0,15	18,86	0,15	2,23	357	314	51	5,37
<b>Итого за день</b>			68	94	323	2087	0,80	40,96	0,43	9,03	944	1364	259	13,25

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

Рацион: 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
152,01	Запеканка "Белоснежка" из творога	200	18	21	25	296	0,11	0,515	0,1	0,93	320	327	53	1,29
967	Масло сливочное	10		7		66			0,04	0,1	2	2		0,02
211,01	Булочка молочная	80	4	3	28	134	0,08	0,09	0,02	1,99	40	67	13	0,07
351	Кисель из сока фруктового	200			34	132		0,36			6	8	1	0,10
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
			25	31	109	730	0,28	0,965	0,16	3,65	384	458	88	2,18
<b>Итого за завтрак</b>														
<b>обед</b>														
266	Икра морковная с луком	100	1	6	8	92	0,08	2,57	0,08	0,3	32	40	6	1,71
515,03	Суп полевой с мясом тушен.	250/10	5	4	23	144	0,09	9,00	0,05	0,29	33	157	15	1,40
448,00	Бифшекс	100	13	22	8	180	0,8	1,80	0,02	1,51	118	234	24	3,87
252,226	Сложный гарнир (Кар-ль, Кап-та)	180	4	7	28	136	0,2	28,77	0,24	0,51	81	158	12	1,51
363,01	Компот из свежих яблок	200			28	107		2,75	0,01	0,07	8	5	4	0,87
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
			29	39	137	939	1,39	44,89	0,40	4,13	308	710	108	10,77
<b>Итого за обед</b>														
<b>полдник</b>														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0,06	0,2	340	210	10	0,20
205	Булочка Ёжик	100	9	12	58	317	0,1	0,06	0,05	3,71	36	160	14	0,96
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	3,80	0,06	0,2	35	17	11	0,10
			11	13	67	391	0,20	5,06	0,17	4,11	411	387	35	1,26
<b>Итого за полдник</b>														
<b>Итого за день</b>														
			56	65	290	1911	1,90	51,05	0,62	10,02	925	1443	210	14,32



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

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
25,01	Макароны отварные с сыром	150	9	12	31	276	0,05		0,017	0,1	12	94	8	0,67
967	Масло сливочное	15		10		99			0,04	0,10	2	2		0,02
350,04	Чайный напиток Росинка	200			21	85	0,01	1,1			9	13	7	0,07
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			15	22	94	740	0,28	1,1	0,057	1,69	59	225	62	1,87
<b>обед</b>														
431	Помидор свежий	100	1		5	33	0,03	21,00	0,41	0,74	8	27		0,55
535,01	Рассольник "Домашний" с морской капустой, тушенкой, сметаной	250/20/10	3	7	13	116	0,1	9,38	0,01	0,72	98	107	9	0,77
52,01	Котлета или биточки или шницели	100	12	13	9	185	0,19	1,22	0,07	1,71	198	350	44	3,97
256	Гарнир каша перловая рассыпчатая	180	5	5	30	175	0,07		0,025	0,63	53	221	9	2,22
360	Компот из консервированных плодов	200			43	164	0,02	2,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			27	25	142	953	0,63	33,85	0,53	5,25	409	845	117	9,40
<b>полдник</b>														
347	Чай с лимоном	200/7			15	60		2,50		0,01	8	10	5	0,70
245	Сосиска в тесте	100	10	15	26	262	0,15	0,04	0,02	1,05	30	129	9	0,49
565,01	Яблоки свежие	100	1		15	58	0,01	13,00	0,029	0,18	16	11	9	1,01
<b>Итого за полдник</b>			11	15	56	380	0,16	15,54	0,05	1,24	54	150	23	2,20
<b>Итого за день</b>			66	64	298	2053	1,14	50,15	0,80	8,71	866	1425	219	14,23

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

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
156	Запеканка "Нежная" с творогом	200	17	19	47	337	0,12	0,183	0,180	0,7	290	257	25	1,51
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
350,03	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	11	67	0,01	0,3	0,01	0,04	76	52	7	0,01
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			28	24	100	720	0,35	0,763	0,23	2,22	403	430	79	2,63
<b>обед</b>														
267	Свекла с маслом	100	2	6	10	102	0,02	4,51	0,02	0,1	44	65	11	1,35
548,02	Щи "По - Уральски" с тушенкой и сметаной	250/12,5/10	2	4	9	87	0,06	15,17	0,08	0,37	91	150	11	0,65
143,01	Тефтели рыбные с рисом	100	16	16	13	145	0,19	0,41		1,9	137	301	20	2,50
252	Картофельное пюре	180	4	7	28	159	0,11	9,35	0,1	1,1	99	175	15	1,24
365	Компот из чернослив	200			28	107	0,02	0,60	0,01	0,46	16	27	12	0,65
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			30	33	130	880	0,62	30,04	0,21	5,38	423	834	116	7,50
<b>полдник</b>														
382	Сок фруктовый вишня	200	1		25	103	0,02	4,00			16	18	8	0,40
236	Пирожок с яблоком	100	8	8	42	209	0,080	2,93	0,037	1,39	79	128	9	1,14
560	Бананы свежие	100	2		23	110	0,04	10,00	0,121	0,19	8	28	12	0,60
<b>Итого за полдник</b>			11	8	90	422	0,14	16,93	0,16	1,58	103	174	29	2,14
<b>Итого за день</b>			56	63	314	2042	1,04	48,07	0,43	8,65	585	1233	207	11,51



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

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
307	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	8	11	28	254	0,11	0,48	0,08	0,82	195	287	7	0,56
193	Яйцо вареное	50	6	6		79	0,04		0,02	0,53	28	93	9	0,40
967	Масло сливочное	10		7		66			0,04	0,1	2	2		0,02
340,01	Какао с молоком	200	4	4	25	132	0,03	0,52	0,05	0,05	191	134	10	0,67
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			24	28	95	811	0,4	1,00	0,19	2,95	452	632	73	2,76
<b>обед</b>														
428	Огурец свежий	100	1		2	14		2,11	0,03		5	8	1	0,15
527,01	Суп крестьянский с говядиной	250/12,5	5	8	10	129	0,08	11,13	0,07	0,21	87	85	9	0,76
74,01	Фрикадельки в соусе	100	7	11	9	151	0,02	0,88	0,04	0,78	121	139	43	3,89
201	Гарнир Рис с морковью	180	3	9	25	172	0,05	1,92	0,06	0,61	85	83	18	1,21
361	Компот из кураги	200			29	131	0,02	2,20	0,07	1,1	32	29	9	0,46
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			22	28	117	877	0,39	18,24	0,27	4,15	366	460	127	7,58
<b>полдник</b>														
382	Сок фруктовый яблоко	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
942,01	Хачапури	100	12	16	28	250	0,04	0,21	0,05	0,95	41	29	7	1,75
563,01	Нектарин	100			11	43	0,06	38,00	0,06	0,77	35	17	7	0,10
<b>Итого за полдник</b>			13	16	62	403	0,12	42,21	0,11	1,72	92	64	22	2,15
<b>Итого за день</b>			59	72	274	2091	0,91	61,44	0,57	8,82	910	1156	222	12,49

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

Рацион: 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: 11-18 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
190	Омлет с капустой	180	16	19	15	230	0,10	5,31	0,45	1,33	180	309	51	2,11
350,08	Чай вишневый	200			9	34		0,20						
203,01	Булочка Домашняя	30	2	3	19	79	0,03	0,03	0,01	0,32	13	23	5	0,25
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			21	22	65	445	0,22	5,54	0,46	2,28	209	386	77	2,76
<b>обед</b>														
431,02	Перец сладкий свежий порционный	100	1		10	19	0,02	2,15	0,09	0,8	4	50		0,94
542,03	Свекольник с тушенкой и сметаной	250/12,5/10	8	13	22	145	0,07	6,15	0,08	1,45	53	201	18	1,31
70,02	Сосиска отварная	100	14	19	15	125	0,12			0,1	10	61	11	0,76
223,02	Гарнир Рис Цветной	180	4	7	45	164	0,04	1,61	0,05	0,99	31	113	23	2,20
362,02	Компот из клюквы	200			21	164	0,02	2,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			33	39	155	897	0,49	12,16	0,23	4,79	150	565	107	7,10
<b>полдник</b>														
382	Сок фруктовый	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
941,01	Булочка осенняя с сыром	100	12	16	28	296	0,04	0,21	0,05	0,95	41	29	7	1,75
563,01	Нектарин	100			11	43	0,06	38,00	0,06	0,77	35	17	7	0,10
<b>Итого за полдник</b>			13	16	62	449	0,12	42,21	0,11	1,72	92	64	22	2,15
<b>Итого за день</b>			67	77	282	1791	0,83	59,91	0,80	8,79	451	1015	206	12,01



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

Рацион: 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
307,01	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	11	18	43	215	0,14	0,8	0,01	0,91	235	328	11	1,21
350,14	Чай итальянский (корица)	200			9	34		0,20						
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			20	22	94	565	0,36	1,28	0,05	2,39	272	449	58	2,32
<b>обед</b>														
533,06	Суп гороховый с курицей	250/25	11	11	21	118	0,2	5,8	0,09	1,46	44	110	15	1,24
406	Овощная закуска	100	3	5	8	35	0,10	6,5	0,08	0,37	67	94	8	0,93
98	Ёжики кур	100	18	15	17	115	0,08	2,61	0,05	1,11	62	134	31	2,99
185,01	Сложный гарнир (Кар-ль, Кап-та)	180	5	6	28	136	0,12	27,86	0,2	0,47	73	130	11	1,51
361	Напиток из кураги и изюма	200			29	131	0,02	2,20	0,07	1,1	32	29	9	0,46
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			43	37	145	815	0,74	44,98	0,49	5,96	314	613	121	8,24
<b>полдник</b>														
382	Сок фруктовый яблоко вишня	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
207,01	Булочка Российская	50	4	5	21	162	0,04	0,04	0,025	1,4	21	37	8	0,21
562	Груша свежая	100			7	29	0,02	6,83	0,017	0,4	26	22	14	0,31
<b>Итого за полдник</b>			5	5	51	301	0,08	10,88	0,04	1,80	63	77	30	0,82
<b>Итого за день</b>			68	64	290	1681	1,18	57,14	0,58	10,15	649	1139	209	11,4

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

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
296,01	Каша геркулес молочная с маслом.	200/10	7	13	21	271	0,12	0,51	0,09	0,74	137	213	12	1,29
340,01	Какао с молоком	200	4	4	25	152	0,03	0,52	0,05	0,05	191	134	10	0,67
203,05	Шанежка наливная	40	3	4	17	109	0,05	0,01	0,02		9	31	6	0,38
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			20	25	85	670	0,29	1,32	0,20	1,45	354	437	49	2,74
<b>обед</b>														
549,01	Щи из св. капусты, с морской капустой и сметаной	250/10	4	7	13	121	0,1	4,68	0,08	1,45	101	187	14	1,61
431,02	Лечо консервы	80	1		12	21	0,01	3,74	0,02	0,26	4	40		0,31
37	Голубцы быстрые из мяса	100	18	15	18	161	0,06	9,81	0,06	1,15	118	189	39	3,21
23	Макароны "по - польски"	180	6	8	45	155	0,10	7,33	0,11	0,98	24	56	16	1,59
362	Компот из ягод (смесь таежная)	200			21	164	0,02	1,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			35	30	151	902	0,51	26,81	0,28	5,29	299	612	124	8,61
<b>полдник</b>														
352	Кефир	200	6	4	8	100	0,08	1,40			322	209	13	0,20
336,02	Оладьи с изюмом	100	10	12	49	324	0,15	0,22	0,04	0,82	89	136	15	1,76
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	28,00	0,06	0,20	35	17	11	0,10
<b>Итого за полдник</b>			17	16	64	456	0,29	29,62	0,10	1,02	446	362	39	2,06
<b>Итого за день</b>			72	71	300	2028	1,09	57,75	0,58	7,76	1099	1411	212	13,41



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

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
186,01	Омлет с колбасными изделиями	140	18	25	10	279	0,07	0,08	0,04	1,3	111	338	45	2,12
350,07	Чай витаминный	200	1		19	58	0,01	7,2	0,05		11	10	6	0,30
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			28	29	71	653	0,30	7,58	0,13	2,73	159	469	98	3,53
<b>обед</b>														
508	Борщ "Полтавский" с галушками, тушенной	250/20	4	4	31	148	0,09	10,11	0,05	1,35	120	168	11	1,71
431,02	Огурец и помидор порционный	80			12	21	0,01	3,83	0,02	0,27	4	40		0,32
49,01	Котлета по-Хлыновски.	100	19	17	18	211	0,13	11,96	0,01	1,09	159	496	35	3,50
223	Гарнир гречка с овощами	180	6	10	45	194	0,13	4,15	0,07	0,9	54	148	27	2,85
362,03	Напиток из брусники	200			21	164	0,02	1,35	0,01		16	24	8	0,88
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			35	31	169	1018	0,60	31,40	0,16	5	389	992	128	10,37
<b>полдник</b>														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0	0,2	310	180	12	0,20
214,01	Ватрушка с творогом	75	9	8	25	212	0,07	0,09	0,04	1,09	190	91	11	0,84
558,01	Апельсин свежий	100	1		8	40	0,04	6,00	0,05	0,3	34	23	13	0,30
<b>Итого за полдник</b>			11	9	35	294	0,15	7,29	0,15	1,59	534	294	36	1,34
<b>Итого за день</b>			74	69	275	1965	1,05	46,27	0,44	9	1082	1755	262	15,24

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

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
306,05	Каша дружба с маслом.	250/10	7	15	34	215	0,08	0,49	0,01	0,82	227	159	41	1,19
346	Чай Братский	200			22	66	0,04	1,12	0,07		186	175	2	0,35
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за завтрак</b>			13	19	78	419	0,21	1,89	0,12	1,48	430	393	64	1,94
<b>обед</b>														
877,05	Свекла с огурцом консерв	80	3	1	4	40	0,03	3,51	0,07	0,67	23	48	10	0,84
201,00	Суп картофельный с гречкой, курицей	250/15	4	6	19	120	0,07	6,41	0,08	1,05	34	115	14	1,56
103,14	Котлета куринная с сыром	100	16	20	19	219	0,11	6,12	0,12	0,99	145	185	35	2,95
252	Картофельное пюре	180	4	7	28	159	0,11	9,35	0,1	1,1	99	175	15	1,24
362	Компот из свежемор ягод (смородина)	200			21	164	0,02	1,30	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
<b>Итого за обед</b>			33	34	133	982	0,56	26,69	0,38	5,26	353	663	129	8,48
<b>полдник</b>														
380	Ряженка	200	5	6	8	140	0,04	0,60	0		348	254	14	0,20
208	Булочка Сдобная	50	4	5	23	155	0,05	0,05	0,02	1,22	63	81	8	0,43
565,01	Яблоки свежие	200	1		15	58	0,01	13,00	0,029	0,18	16	11	9	1,01
<b>Итого за полдник</b>			10	11	46	353	0,10	13,65	0,13	1,40	427	346	31	1,64
<b>Итого за день</b>			56	64	257	1754	0,87	42,23	0,63	8,14	1210	1402	224	12,06



### Анализ пищевой ценности рациона за 15 дней (11-18 лет)

	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общее фактическое (за 10 дней)	30 512	1012	1035	4309

#### Распределение пищевых веществ и калорийности за 10 дней

	Калорийность	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)
Фактическое (за 1 день)	2 034	67,46666667	69	287,27
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	2034,8	67,5	69	287,3

#### Соотношение БЖУ от калорийности

	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)
Фактическое (за 1 день)	13	31	56
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	10-15	30-32	55-60

#### Распределение витаминов за 10 дней

	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)
Фактическое (за 1 день)	1,1	52,5	0,7	9,0
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	0,9	45	0,5	7,5

#### Распределение минеральных веществ за 10 дней

	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
Фактическое (за 1 день)	900,9	1 352,8	226,2	12,7
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	825	1237,5	187,5	9

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней (7-10 лет)

	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общее фактическое (за 10 дней)	30 512	586	525	2765
Среднее фактическое (за 1 день)	3 051	59	53	277
Норма (стандартное значение за 1 день)	1 410 – 1 763	46-54	47-55	201-235



## Список использованной литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией Лапшиной В.Т
2. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002;