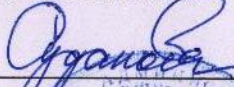


СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ «СОШ № 2»

 О.В. Судакова

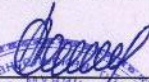
« 01 »  2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МП «Комбинат школьного питания»

 А.П.Деминская

« 01 »  2025 г.



**Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания
учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 12 лет и старше**

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1-й день														
Завтрак 1:														
Расп МП КШП №21	Котлета "Пожарская" с соусом	100	8.01	15.4	31.1	295.04	0.09	0.24	3	157.3	137.5	31.4	121.86	2.73
413, 2008	Макароны отварные	180	5.3	7.2	35.3	227.2	0	0.018	0	15.7	95.35	9.6	52.1	0.56
	Овощи свежие	30	0.36	0.27	5.65	26.47	0.01	0.135	2.15	61.1	48.1	17.8	47.59	0.87
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	205	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	5	0	8.05	5.24	9.78	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		565	16.64	23.29	107.54	706.33	0.172	0.453	10.15	234.1	298.6	68.94	265.53	4.77
Завтрак 2:														
182, 2008	Запеканка пшениная с тыквой	200	9.04	7.89	47.58	297.49	0.12	0.29	8	118	37.3	54.22	87.54	1.28
	Соус молочный (сладкий)	50	0	0	9	36	0.022	0.01	0	0	90.5	2.8	13	0.55
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	205	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	5	0	8.05	5.24	9.78	0.19
Расп МП КШП №191	Выпечное изделие	65	13.2	13.48	31.675	300.8	0.052	0.1	0	80	49	13	133	1
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		545	23.91	21.59	115.545	752.13	0.244	0.45	13	198	189.45	77.36	264.52	3.22
Обед:														
88, 2008	Суп куриный с вермишелью	250	12.5	11.72	21.05	239.68	0.27	0.27	7.9	157	99.25	39.1	186.5	1.084
01/292	Котлета "Школьная"	100	19.33	11.78	29.15	299.94	0.32	0.085	2.51	132	146.8	36.9	128.6	1.87
321, 2008	Рагу из овощей	180	3.47	9.06	21.8	182.62	0.02	0.08	14.32	18	86.92	25.76	97.36	2.43
868, 2008	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	19.73	80.7	0.002	0.05	7.6	0	73.87	2.5	21.55	0.3
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	50	2.6	0.4	16.4	79.6	0.044	0.02	0	0	10	5.6	26,044	0.22
Итого за прием пищи:		785	39.9	33.18	118.53	932.34	0.678	0.515	32.33	307	421.44	111.96	455.21	6.104
Итого за первый день с Завтраком 1:		1350	56.54	56.47	226.07	1638.67	0.85	0.968	42.48	541.1	720.04	180.9	720.74	10.874
Итого за первый день с Завтраком 2:		1330	63.81	54.77	234.075	1684.47	0.922	0.965	45.33	505	610.89	189.32	719.73	9.324

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2-й день														
Завтрак 1:														
639, 2008	Фрикасе из филе птицы в сметанном соусе	100	16.3	7.3	8.0	162.9	0.075	0.25	4.9	108.4	141.1	28	113	2.15
299, 2008	Пюре картофельное, огурец консервированный	180	7.66	5.68	31.89	209.3	0.032	0.38	10.95	80.8	121.97	36.82	109.03	1.98
Расп МП КШП №769	Напиток Чай с шиповником, сахаром	200	0.2	0	17.48	70.7	0.28	0.04	6	0	8.05	3.24	9.78	0.19
Расп МП КШП №191	Кекс "Мини"	45	5.02	12.28	29.41	248.2	0.03	0.01	3	35.1	47.4	6	98.7	0.5
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		550	30.48	25.46	94.98	730.98	0.439	0.69	24.85	224.3	323.52	76.86	343.51	5.04
Завтрак 2:														
357, 2008	ТефтельКа с соусом	100	8.28	6.7	5.4	115.2	0.08	0.18	8.02	144.1	169.12	20.22	149.96	1.72
299, 2008	Пюре картофельное, огурец консервированный	180	7.66	5.68	31.89	209.3	0.032	0.38	10.95	80.8	121.97	36.82	109.03	1.98
Расп МП КШП №769	Напиток Чай с шиповником, сахаром	200	0.2	0	17.48	70.7	0.26	0.04	6	0	8.05	3.24	9.78	0.19
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Расп МП КШП №191	Булочка плюшка	50	13.2	13.48	31.675	300.8	0.052	0.1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		555	30.64	26.06	94.69	735.86	0.446	0.71	24.97	224.9	323.14	76.08	342.77	5.11
Обед:														
202, 2008	Суп из овощей	250	4.78	8.65	14.56	155.21	0.12	0.02	0.025	128.3	128.1	36.3	83.2	1.606
516, 2008	Рыбные шарики с соусом	100	11.75	10.13	39.9	297.77	0.22	0.13	16	107.77	115.8	27	153.2	1.722
378, 2008	Рис "Солнечный"	180	4.58	9.5	46.49	289.78	0.04	0	0.07	79.1	93.76	27.5	103.98	0.83
63, 2008	Салат из овощей	100	1.12	2.04	3.57	37.12	0	0.014	1.5	0	8.4	6	15.6	0.54
Расп МП КШП №768	Компот из вишни	180	0.2	0.06	22.62	91.82	0	0.1	0	0	46.25	4.4	8.24	0.86
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		835	23.73	30.58	135.34	911.5	0.402	0.274	17.595	315.17	397.31	104	377.22	5.778
Итого за второй день с Завтраком 1:		1385	54.21	56.04	230.32	1642.48	0.841	0.964	42.445	539.47	720.83	180.86	720.73	10.818
Итого за второй день с Завтраком 2:		1390	54.37	56.64	230.03	1647.36	0.848	0.984	42.565	540.07	720.45	180.08	719.99	10.888

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
3-й день														
Завтрак 1:														
562, 2008	Поджарка из свинины	100	8.4	11.94	17.4	210.66	0.16	0.14	22	132	141.3	19.6	107.4	1.232
378, 2008	Греча отварная, овощи свежие	180	6.3	6.2	37.3	230.2	0	0.018	0	0	95.35	11.4	71.24	2.46
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Мармелад жевательный	30	1.3	0.2	28.2	119.8	0.022	0.01	0	28.7	5	4.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		535	17.65	18.56	102.62	648.12	0.204	0.178	22.02	160.7	254.25	38.8	214.44	4.302
Завтрак 2:														
182, 2008	Каша рисовая с маслом	200	8.49	7.08	24.48	195.6	0.038	0.034	4.9	57.4	118.4	29.35	61.4	1.92
	Блинчик с начинкой	75	6.02	11.28	22.41	215.24	0.03	0.01	1	26.4	87.7	1	86.7	0.5
	Гематоген "Бегемотик Бонди"	40	0.7	0.3	32	133.5	0.06	0.1	11	76	35	1	35	1.46
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	205	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	5	0	8.05	5.24	9.78	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		545	16.88	18.88	106.18	662.16	0.178	0.194	21.9	159.8	253.75	38.69	214.08	4.27
Обед:														
Расп МП КШП №230	Суп гороховый с гренками и курой	270	13.08	14.17	30.62	302.33	0.26	0.032	9.7	139.2	162.8	47.63	236.52	4.01
01/1118	Наггесты куриные	100	17.27	18.37	40.91	398.05	0.28	0.028	8.56	150.4	179.9	24.2	189.7	1.09
	Картофельные дольки	180	3.79	7.84	2.52	95.8	0.036	0.24	2.15	91.4	96.4	12	23.6	0.54
859, 2008	Компот из свежих фруктов	180	0.12	0	27.4	110.08	0.02	0.46	0	0.16	12.6	50.3	8.9	0.261
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	50	2.6	0.4	16.4	79.6	0.044	0.02	0	0	10	5.6	26	0.44
Итого за прием пищи:		805	38.46	40.98	128.25	1035.66	0.662	0.79	20.41	381.16	466.3	141.83	505.92	6.541
Итого за третий день с Завтраком 1:		1340	56.11	59.54	230.87	1683.78	0.866	0.968	42.43	541.86	720.55	180.63	720.36	10.843
Итого за третий день с Завтраком 2:		1350	55.34	59.86	234.43	1697.82	0.84	0.984	42.31	540.96	720.05	180.52	720	10.811

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
4-й день														
Завтрак 1:														
469, 2008	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	16.4	14.4	27.16	303.84	0.33	0.16	24	138.7	71.1	24.12	169.3	1.29
	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.046	0.023	0.46	0	8.97	4.5	24.8	0.61
	Йогурт питьевой	90	2.1	2.3	20.86	112.54	0.06	0.02	2.01	1.2	148	30	119.8	3.4
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		595	20.55	17.32	77.54	548.24	0.458	0.213	26.49	139.9	240.67	61.62	336.7	5.69
Завтрак 2:														
182, 2008	Каша из овсяных хлопьев с маслом	200	5.62	8.4	25.9	201.68	0.1	0.016	0	82.9	114.3	49.2	126.1	1.37
	Сыр порциями	20	5.46	10.86	13.38	173.1	0.016	0.02	4.8	37	84.9	0	133.8	0.1
	Теплый клубничный напиток	180	0.2	2	11.48	64.72	0.25	0.14	21	19.8	23.05	3.24	9.78	3.21
	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.046	0.023	0.46	0	8.97	4.5	24.6	0.61
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	99.6	0.044	0.02	0	0	9.2	4.2	42.4	0.4
Итого за прием пищи:		550	14.88	22.06	81.36	583.5	0.456	0.219	26.26	139.7	240.42	61.14	336.68	5.69
Обед:														
177, 2008	Свекольник со сметаной	260	12.8	11.65	28.94	271.81	0.13	0.049	4	164	129.2	58.9	77.4	1.04
Расп МП КШП №603	Оладьи куриные	100	16.38	11.75	28.16	283.91	0.08	0.41	6	121.9	144.3	19.3	98.4	2.03
708, 2008	Капуста тушеная	180	7.47	10.86	34	263.62	0.08	0.26	6.06	114	143.3	26.36	130.7	1.39
Расп МП КШП №768	Компот клубнично-смородиновый	180	0.125	2	35.15	159.1	0.03	0	0	0	48.6	6.78	29.67	0.062
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	50	2.6	0.4	16.4	79.6	0.044	0.02	0	0	10	5.6	26	0.44
Итого за прием пищи:		795	40.98	36.86	153.05	1107.84	0.386	0.749	16.06	399.9	480	119.04	383.37	5.162
Итого за четвертый день с Завтраком 1:		1390	61.53	54.18	230.59	1656.08	0.844	0.962	42.55	539.8	720.67	180.66	720.07	10.852
Итого за четвертый день с Завтраком 2:		1345	55.86	58.92	234.41	1691.34	0.842	0.968	42.32	539.6	720.42	180.18	720.05	10.852

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
5-й день														
Завтрак 1:														
596, 2008	Мясо тушеное с огурцами	100	14.7	15.52	32.19	327.24	0.062	0.13	7.56	164.1	179.9	32.2	189.7	1.9
378, 2008	Рис отварной, овощи свежие	180	7.4	9.2	31.49	238.36	0.04	0.44	1.07	83.2	62.73	10.5	45.62	1.53
Расп МП КШП №563	Печенье воздушное ""Снежок""	10	0.2	2.92	18.76	102.12	0.05	0.02	0	28.8	35.5	1.2	29	0
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		540	25.25	28.06	110.36	794.98	0.196	0.61	8.65	276.1	295.73	49.7	300.12	4.04
Завтрак 2:														
438, 2008	Омлет натуральный	180	17.39	18.16	21.34	318.36	0.06	0.53	5.84	109.95	158.6	22.75	168.5	0.56
	Кукуруза консервированная	25	0.21	0.1	12.8	52.94	0.02	0.02	2	24	29.9	4.2	21.6	0.24
Расп МП КШП №441	Ватрушка с творогом	75	5.6	9.55	48.73	303.27	0.069	0.046	0.69	139.9	89.7	16.5	82.98	2.53
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб дарницкий	50	2.6	0.4	16.4	79.6	0.044	0.02	0	0	10	5.6	26	0.44
Итого за прием пищи:		530	25.85	28.23	108.59	791.83	0.193	0.616	8.55	273.85	296.2	49.95	300.68	3.96
Обед:														
197, 2008	Суп рассольник петербургский с курой	250	7.68	12.8	28.15	258.52	0.27	0.213	0.143	78	134.25	33.8	113.6	0.686
591, 2008	Гуляш из свинины	100	11.13	9.4	11.76	176.16	0.08	0.07	11	161	154.7	49.3	108.4	2.013
413, 2008	Макароны отварные, овощи свежие	220	8.29	6.88	44.26	272.12	0.25	0	2.05	28.5	107.24	38.2	106	3.33
Расп МП КШП №563	Напиток клубничный	180	0.26	0.12	21.8	89.32	0	0.05	20.4	0	19.2	4.1	57.8	0.4
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		800	30.26	29.6	124.57	885.72	0.644	0.353	33.593	267.5	424.99	130.3	420	6.849
Итого за пятый день с Завтраком 1:		1340	55.51	57.66	234.93	1680.7	0.84	0.963	42.243	543.6	720.72	180	720.12	10.889
Итого за пятый день с Завтраком 2:		1330	56.11	57.83	233.16	1677.55	0.837	0.969	42.143	541.35	721.19	180.25	720.68	10.809

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
6-й день														
Завтрак 1:														
660.2008	Шницель из кури с соусом	100	11.3	9.3	27.58	239.22	0.124	0.19	3.3	123.6	114.3	23.6	143.6	2.32
708, 2008	Капуста тушеная	180	4.56	6.22	32.5	204.22	0.08	0.26	6.06	145	143.3	26.36	164.8	1.92
	Овощи свежие	35	0.4	1	1.8	17.8	0.024	0.018	1.75	0	6.2	4	12.3	0.42
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		540	17.91	16.74	81.6	548.7	0.25	0.478	11.13	268.6	276.4	56.96	343.5	5.05
Завтрак 2:														
182, 2008	Каша ячневая с маслом	250	7.48	7.21	26.84	202.17	0.12	0.26	3.8	142.7	151.8	29.8	134.8	1.4
	Печенье "Талер"	50	6.46	10.89	16.48	189.77	0.1	0.2	2	125	101	14.1	151.7	0.38
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	0.003	4	0	14.8	8	14.08	2.8
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	99.6	0.044	0.02	0	0	9.2	4.2	42.4	0.4
Итого за прием пищи:		550	18.14	18.5	84.32	576.34	0.264	0.483	9.8	267.7	276.8	56.1	342.98	4.98
Обед:														
213, 2008	Суп картофельный с клецками	250	9.63	16.22	41.9	352.1	0.13	0.2	4	123.9	139.8	58.9	124.8	2.02
601, 2008	Плов из филе птицы	200	23.08	18.07	64.52	513.03	0.4	0.1	7.4	128	138.4	27.5	165.62	1.83
55, 2008	Салат из свежих овощей	100	0.6	5.05	2.8	59.05	0.02	0.121	13	20	82.2	30.4	30.5	1.2
868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.02	19.73	80.7	0.002	0.05	7.6	0	73.87	2.5	21.55	0.3
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		800	36.61	39.76	147.55	1094.48	0.596	0.491	32	271.9	443.87	124.2	376.67	5.77
Итого за шестой день с Завтраком 1:		1340	54.52	56.5	229.15	1643.18	0.846	0.969	43.13	540.5	720.27	181.16	720.17	10.82
Итого за шестой день с Завтраком 2:		1350	54.75	58.26	231.87	1670.82	0.86	0.974	41.8	539.6	720.67	180.3	719.65	10.75

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
7-й день														
Завтрак 1:														
608, 2008	Котлета "Сочная" с соусом	100	11.3	9.3	27.58	239.22	0.124	0.19	3.3	123.6	114.3	23.6	136.6	2.32
	Картофельные дольки запеченные, овощи свежие	180	3.79	3.84	2.52	59.8	0.036	0.15	2.15	91.4	87.4	12	23.6	2.14
01/467	Булочка плюшка	50	4.2	4.7	32.15	187.7	0.026	0.05	4.6	52.3	38.2	14.5	44.6	0.062
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	205	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	5	0	8.05	5.24	9.78	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		560	20.96	18.06	89.54	604.54	0.236	0.44	15.05	267.3	252.55	57.44	235.78	4.912
Завтрак 2:														
182, 2008	Каша "Дружба" с маслом	200	6.84	6.42	32.13	213.66	0.16	0.16	0.06	148.9	104.3	38.6	82.1	1.37
42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	50	9.8	12.73	29.16	270.41	0.006	0.2	8	84	120	6.47	120.87	0.5
	Фрукт свежий	100	0.3	0	8.6	35.6	0.03	0.08	6.4	36	16	9	11	2.56
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		575	18.59	19.37	89.61	607.13	0.218	0.45	14.48	268.9	252.9	57.07	236.77	4.82
Обед:														
187, 2008	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250	10.6	12.8	29.7	276.4	0.102	0.19	13	156	164.5	32.4	146.4	1.163
611, 2008	Биточки рыбные по-домашнему с соусом	100	12.41	11.64	16.7	221.2	0.24	0.03	4.56	107.11	188.5	69.8	171.6	3.5
01/274	Рис "Мозайка", салат из свежих овощей	220	8.4	10.7	51.49	335.86	0.2	0.27	3.07	9.2	76.3	10.5	102.11	0.83
Расп МП КШП №768	Напиток из смородины	180	0.125	0	25.15	101.1	0.03	0	7	0	28.6	5.66	29.67	0.062
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		800	34.435	35.54	141.64	1024.16	0.616	0.51	27.63	272.31	467.5	123.26	483.98	5.975
Итого за седьмой день с Завтраком 1:		1360	55.40	53.6	231.18	1628.7	0.852	0.95	42.68	539.61	720.05	180.7	719.76	10.887
Итого за седьмой день с Завтраком 2:		1375	53.03	54.91	231.25	1631.29	0.834	0.96	42.11	541.21	720.4	180.33	720.75	10.795

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
8-й день														
Завтрак 1:														
562, 2008	Свинина тушеная	100	10.4	11.94	17.4	218.66	0.16	0.14	4	132	141.3	19.6	107.4	0.123
378, 2008	Греча отварная, кукуруза консервированная	180	7.3	7.2	37.3	243.2	0	0.018	0	0	95.35	11.4	71.24	2.46
	Фрукт свежий	100	0.3	0	8.6	35.6	0.03	0.08	6.4	36	16	9	11	1.77
	Теплый клубничный напиток	180	0.2	2	11.48	64.72	0.25	0.14	8	34.8	23.05	3.24	9.78	0.321
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		585	19.8	21.34	85.18	611.98	0.462	0.388	18.4	202.8	280.3	45.34	220.62	4.874
Завтрак 2:														
357, 2008	ТефтельКа с соусом	100	8.28	6.7	8.4	127.0	0.28	0.18	12.02	131.1	91.12	20.22	89.96	1.72
378, 2008	Греча отварная, кукуруза консервированная	180	7.3	7.2	37.3	243.2	0	0.018	0	0	95.35	11.4	71.24	2.46
943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Печенье "Кантри"	40	3.46	6.89	20.38	157.37	0.16	0.2	6	72	81	9.2	41.7	0.48
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		545	20.6945	21.0105	85.8	615.0725	0.462	0.408	18.04	203.1	280.07	43.82	225.7	5.05
Обед:														
170, 2008	Борщ из свежей капусты с курой	250	10.82	10.55	34.56	276.47	0.13	0.098	5.04	114.7	122.09	38.9	104.4	0.68
Расп МП КШП №603	Биточки куриные с соусом	100	11.2	11.95	22.6	242.75	0.17	0.22	13	118	134.8	49.8	102.4	2.23
321, 2008	Рагу из овощей	180	8.38	11.05	36.8	280.17	0.01	0.07	6.1	97.6	89.1	26.4	172.8	1.811
Расп МП КШП №768	Компот из клубники и черной смородины	180	0.125	1.2	35.15	151.9	0.03	0.17	0	7	84.1	15.66	82.67	0.6
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	5.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		880	33.425	35.15	147.71	1040.89	0.384	0.578	24.14	337.3	440.69	135.66	496.47	5.741
Итого за восьмой день с Завтраком 1:		1465	53.225	56.49	232.89	1652.87	0.846	0.966	42.54	540.1	720.99	181	717.09	10.615
Итого за восьмой день с Завтраком 2:		1425	54.1195	56.1605	233.51	1655.96	0.846	0.986	42.18	540.4	720.76	179.48	722.17	10.791

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
9-й день														
Завтрак 1:														
601, 2008	Запеканка рисовая с мясом	200	15.08	19.3	41.3	399.22	0.5	0.33	3.4	116	77.8	63.5	165.62	2.83
	Овощи свежие	30	0.4	1	1.8	17.8	0.024	0.01	1.75	0	6.2	6	12.3	0.42
	Кисель витаминизированный	200	0	0	37.5	150	0.12	0.01	4.2	33.9	54.1	5.1	63	1.3
	Пюре фруктовое	125	0	0	9	36	0.022	0.01	0	0	90.5	2.8	13	0.22
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		580	17.08	20.5	100	652.82	0.688	0.37	9.35	149.9	233.2	79.5	275.12	4.97
Завтрак 2:														
182, 2008	Каша ячневая с маслом	200	7.48	8.21	26.84	211.17	0.12	0.3	4.8	129.4	151.8	42.3	134.8	2.4
	Оладьи	70	6.73	12.25	21.23	222.09	0.52	0.01	1.1	21.8	29	19	63	1
	Повидло	20	0.1	0	19.5	78.4	0	0.01	3	0	34	9	25	0.9
	Какао-напиток с витаминами	200	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	0	0	8.05	5.24	9.78	0.19
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	99.6	0.044	0.02	0	0	9.2	4.2	42.4	0.4
Итого за прием пищи:		540	17.58	20.88	105.26	679.28	0.712	0.38	8.9	151.2	232.05	79.74	274.98	4.89
Обед:														
197, 2008	Суп рассольник петербургский с курой	250	9.68	12.9	21.15	239.42	0.027	0.213	4.3	154	134.1	24.1	93.6	0.686
643, 2008	Филе птицы в сметане с овощами	100	15.17	13.64	9.76	222.48	0.02	0.07	7.4	112	148.6	31.8	108.6	0.96
416, 2008	Макароны отварные с томатом	180	8.29	7.88	39.26	261.12	0.02	0	1.05	124.6	97.24	38.2	106	3.1
Расп МП КШП №563	Компот из вишни	180	0.26	0.12	21.8	89.32	0	0.05	20.4	0	89.2	4.1	68.9	0.4
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	99.6	0.044	0.06	0	0	9.2	4.2	42.4	0.4
	Хлеб дарницкий	50	2.6	0.4	16.4	79.6	0.044	0.2	0	0	10	5.6	26	0.44
Итого за прием пищи:		810	39.2	35.34	129.17	991.54	0.155	0.593	33.15	390.6	488.34	108	445.5	5.986
Итого за девятый день с Завтраком 1:		1390	56.28	55.84	229.17	1644.36	0.843	0.963	42.5	540.5	721.54	187.5	720.62	10.956
Итого за девятый день с Завтраком 2:		1350	56.78	56.22	234.43	1670.82	0.867	0.973	42.05	541.8	720.39	187.74	720.48	10.876

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
10-й день														
Завтрак 1:														
378, 2008	Оладьи куриные	100	11.86	12.08	27.54	266.32	0.24	0.1	0.01	137	146.3	10.1	133	2.6
378, 2008	Пшено рассыпчатое с овощами	180	5.3	6.2	41.4	242.6	0	0.38	0	96.4	129.15	38.4	63.84	1.83
Расп МП КПП №563	Печенье воздушное ""Снежок"	10	0.2	2.92	24.36	124.52	0.05	0.02	0	20.8	28.5	1.2	29	0
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	205	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		545	20.31	21.62	121.22	760.7	0.334	0.52	0.03	254.2	321.55	55.5	261.64	5.04
Завтрак 2:														
182, 2008	Каша рисовая с маслом	200	7.84	8.42	38.13	259.66	0.16	0.16	0.06	108.9	61.3	38.6	102.1	1.37
441, 2007	Ватрушка с повидлом	50	5.8	5.54	47.13	261.58	0.098	0.32	0.69	0	86.8	9.75	126.9	3.17
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	0	0	8.05	5.24	9.78	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Молочный коктейль	90	3.1	6.2	9.3	105.4				146	160			
Итого за прием пищи:		565	18.41	20.38	121.85	744.46	0.308	0.53	0.75	254.9	320.75	55.69	259.98	4.93
Обед:														
115, 2007	Суп деревенский с курой	250	13.5	11.8	32.89	291.76	0.05	0.092	5	123	95.3	36.9	146.5	1.575
626, 2008	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	200	14.68	16.23	38.24	357.75	0.41	0.12	24	162.35	172.43	56.7	154.1	0.95
	Овощи свежие	100	0.8	0.1	1.6	10.5	0.02	0.16	5.8	0.8	49	24	84	0.6
868, 2008	Компот из свежих фруктов	180	0.4	0.02	19.73	80.7	0.002	0.05	7.6	0	73.87	2.5	41.55	2.3
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	50	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		805	32.28	28.55	111.06	830.31	0.526	0.442	42.4	286.15	400.2	125	460.35	5.845
Итого за десятый день с Завтраком 1:		1350	52.59	50.17	232.28	1591.01	0.86	0.962	42.43	540.35	721.75	180.5	721.99	10.885
Итого за десятый день с Завтраком 2:		1370	50.69	48.93	232.91	1574.77	0.834	0.972	43.15	541.05	720.95	180.69	720.33	10.775

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
11-й день														
Завтрак 1:														
Расп МП КШП№973	Котлета "Диетическая" с соусом	100	10.79	11.91	34.57	288.63	0.044	0.035	13	122	161.8	13.7	184.7	2.79
413, 2008	Макароны отварные, овощи свежие	180	6.3	7.2	37.3	239.2	0	0.018	0	16	95.35	17.6	8.24	2.86
	Жевательный мармелад	30	0.28	0.04	0.96	5.32	0.02	0.75	0.3	0	12.2	13	7.8	0.3
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	0	0	8.05	5.24	9.78	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		535	19.04	19.37	100.12	650.97	0.114	0.853	13.3	138	282	51.64	231.72	6.34
Завтрак 2:														
182, 2008	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	200	10.61	12.08	44.7	329.96	0.103	0.6	0	44.2	128.8	37.2	114.6	2.34
227, 2007	Печенье "Снежок"	10	0.08	2.57	24.36	120.89	0.012	0.19	8.6	70	55	0.84	7.16	0.27
	Фрукт свежий	100	0.3	0	8.6	35.6	0.03	0.08	6.4	36	16	9	11	1.77
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	205	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	3	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		540	12.64	14.87	97.38	573.91	0.167	0.88	18	150.2	212.4	50.04	155.56	4.77
Обед:														
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	270	13.2	17.5	34.52	348.38	0.12	0.012	4	141.4	112.44	18.4	144	1.26
562, 2008	Мясо тушеное с тыквой	100	11.4	12.94	17.4	231.66	0.2	0.011	22	132	123.2	29.6	107.4	1.232
378, 2008	Греча отварная	180	5.29	4.88	34.26	202.12	0.21	0	0.05	128.5	97.24	36.2	96	1.03
63, 2008	Салат из овощей	100	1.66	1.2	2.1	25.84	0.2	0.15	3.5	0	88.4	6	119.6	0.54
859, 2008	Компот из свежих фруктов	180	0.12	0	27.4	110.08	0.043	0.016	0	0.16	12.6	36.3	8.9	0.261
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		855	32.97	36.72	123.88	957.88	0.795	0.199	29.55	402.06	438.88	129.3	488.9	4.543
Итого за одиннадцатый день с Завтраком 1:		1390	52.01	56.09	224	1608.85	0.909	1.052	42.85	540.06	720.88	180.94	720.62	10.883
Итого за одиннадцатый день с Завтраком 2:		1395	45.61	51.59	221.26	1531.79	0.962	1.079	47.55	552.26	651.28	179.34	644.46	9.313

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
12-й день														
Завтрак 1:														
Расп МП КШП №607	Медальоны куриные с сыром	110	13.48	13.8	15.25	239.12	0.09	0.25	6	133.8	164.8	29.4	143.4	2.32
334, 2007	Рис отварной с овощами	180	4.2	12.1	45.3	306.9	0.44	0.45	0.3	142	157.3	27.5	85.62	1.89
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	0	0	8.05	5.24	9.78	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		540	20.65	26.32	96.04	703.64	0.602	0.76	6.3	275.8	339.75	67.04	273	4.82
Завтрак 2:														
182, 2008	Каша пшеничная с маслом	200	8.15	10.79	42.12	298.19	0.13	0.53	0.6	148.6	168.6	43.3	108.5	1.27
	Печенье "Талер"	50	10.47	10.89	16.48	205.81	0.45	0.05	2	127	148	14.1	107.7	0.38
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	0.003	4	0	14.8	8	14.08	2.8
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	99.6	0.044	0.02	0	0	9.2	4.2	42.4	0.4
Итого за прием пищи:		500	22.82	22.08	99.6	688.4	0.624	0.603	6.6	275.6	340.6	69.6	272.68	4.85
Обед:														
204, 2008	Суп с крупой гречневой	250	10.2	12.46	39.47	310.82	0.05	0.095	9.6	138.4	154.8	57.5	38	0.64
649, 2008	Филе птицы тушеное с овощами	200	18.47	16.23	33.6	354.35	0.18	0.15	4.78	126.7	177.76	36.52	349.8	4.46
	Овощи свежие	100	0.66	1.2	2.1	21.84	0.036	0.024	1.5	0	18.4	10	15.6	0.54
Расп МП КШП №563	Компот из вишни	200	0.26	0.12	21.8	89.32	0	0.05	20.4	0	19.2	4.1	9.8	0.4
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		800	32.49	30.41	115.57	865.93	0.31	0.339	36.28	265.1	379.76	113.02	447.4	6.46
Итого за двенадцатый день с Завтраком 1:		1340	53.14	56.73	211.61	1569.57	0.912	1.099	42.58	540.9	719.51	180.06	720.4	11.28
Итого за двенадцатый день с Завтраком 2:		1300	55.31	52.49	215.17	1554.33	0.934	0.942	42.88	540.7	720.36	182.62	720.08	11.31

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Среднее число за 12 дней														
Завтрак 1		555.83	20.53	21.39	97.23	663.50	0.35	0.50	13.81	215.98	283.21	59.11	275.14	4.99
Завтрак 2		545.00	20.09	21.16	99.18	667.51	0.36	0.49	14.27	213.99	268.21	59.61	268.95	4.71
Обед		814.17	34.56	34.39	131.36	973.19	0.51	0.49	28.76	324.68	437.44	122.13	445.08	5.90
Итого за 12 дней с Завтраком 1		1370.00	55.09	55.78	228.59	1636.69	0.86	0.98	42.57	540.65	720.65	181.24	720.22	10.88
Итого за 12 дней с Завтраком 2		1359.17	54.65	55.55	230.54	1640.69	0.87	0.98	43.03	538.67	705.65	181.74	714.03	10.61
Выполнение в % соотношении к выполнению нормы														
Завтрак 1			91.23	92.99	101.54	97.57	98.93	124.02	78.91	95.99	94.40	78.82	91.71	110.83
Завтрак 2			89.27	92.00	103.58	98.16	101.71	123.40	81.55	95.11	89.40	79.48	89.65	104.70
Обед			109.72	106.80	97.99	102.23	104.66	86.80	117.39	103.07	104.15	116.32	105.97	93.59
Итого за 12 дней с Завтраком 1		101.48	102.01	101.04	99.47	100.29	102.27	102.31	101.36	100.12	100.09	100.69	100.03	100.77
Итого за 12 дней с Завтраком 2		100.68	101.20	100.63	100.32	100.53	103.43	102.05	102.46	99.75	98.01	100.97	99.17	98.22