

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по РБ

Акбашевой Л.Н.

« » 2017г.



«Утверждаю»

Директор ООО «Гранд-логистик»
Насырова Г.А.

« » 2017г.



**Примерный план-меню
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
г. Нефтекамск**

2017/2018 учебный год

Возраст с 11 до 18 лет

Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД		День: понедельник													
		Неделя: 1				Возраст: с 11 до 18 лет									
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Ф e	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
58 7	ТТ Каша рисовая молочная жидкая 200 общая	200	6	8	3 3	226		2	44		406	24 6	3 2		
36 6,0 6	ТТ Сыр твердый порциями 15г	15	4	4	1	53						1, 6			
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60						1, 6			
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	70	1 7	1	
12 3	ТТ Мандарины 90г	90	1		7	34		3 4			90	38	1 0		
Итого за Завтрак			15	1	8	491		3	44		529	35	5	1	
			3	0				6				8	9		
Обед															

#9, 06	ТТ Салат из моркови / с 01.03 Икра морковная	50	1	5	5	66		2			34	38	17			
37, 02	ТТ Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10гр	200/10	2	6	11	108		18	15		101	77	22	1		
12 3,0 3	ТТ Макаронник с мясом 115/5 ГПД	115/5	14	17	25	308		1	53		53	232	19	2		
	Йогурт	200	10	6	7	136						2				
52 7	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110		1			157	30	8	2		
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	70	17	1		
Итого за Обед			32	35	98	846		22	68		378	450	83	6		
Итого за день			47	48	178	1201		58	112		907	808	142	7		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				День:	вторник											
			Неделя:	1			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Ф е		

300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60											
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	70	17	1			
Итого за Обед			23	19	90	619		22	46		182	157	64	3			
Итого за день			37	37	171	1176		73	94		445	504	217	8			
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:	среда													
			Неделя:	1			Возраст:	с 11 до 18 лет									
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге- тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
9,06	ТТ Салат из моркови 50гр/ с 1.03 салат из свеклы отварной	50	1	5	5	66		2			34	38	17				
366	ТТ Каша гречневая с мясом 200/35	200/ 35	22	19	53	468			36		76	618	197	8			

26 9,0 1	ТТ Какао с молоком школа	200	4	4	2 5	151		1	20		353	18 6	3 1	1		
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	70	1 7	1		
Итого за Завтрак			31	2 9	1 0 7	803		3	56		496	91 2	2 6 2	1 0		
Обед																
76	Винегрет овощной	50	1	5	4	63		5			31	32	9			
59 6,0 3	ТТ Суп картофельный с клецками и фрикадельками 200/30/35 ГПД	200/ 30/3 5	8	7	1 4	148		9	11		36	77	1 8	1		
59 0	ТТ Рагу из овощей в томатном соусе 150гр дет сад	150	3	1 0	1 8	173		3 8	8		123	12 6	3 8	1		
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
56 9	ТТ Шанежка наливная	100	8	9	4 8	305										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	70	1 7	1		
Итого за Обед			24	3 2	1 2 3	867		5 2	19		224	30 6	8 2	3		
Итого за день			55	6 1	2 3 0	167 0		5 5	75		720	12 18	5 9 7	1 3		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:		четверг											
			Неделя:		1		Возраст:		с 11 до 18 лет							
Прием пищи, наименование блюда		Мас са	Пищевые вещества (г)			Эне рге-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				

№ ре ц.		пор ции	Б	Ж	У	тич еска я цен нос ть (кка л)	В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Ф е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
31	ТТ Салат Пестрый	50	1	3	6	50		5			42	29	9	1		
18 9	ТТ Биточки мясные п/ф 60 гр	60	8	8	8	141										
29 7,0 2	ТТ Макароны изделия, отварные с маслом 200/5	200/ 5	8	1 1	5 0	332			56		48	11 2	1 1	1		
11	ТТ Чай с лимоном	200			1 5	62		3			8	3	1			
11 5	ТТ Хлеб ржано- пшеничный 50 общее	50	3	1	2 0	99					42	11 1	2 1	2		
Итого за Завтрак			20	2 3	9 9	684		8	56		140	25 5	4 2	4		
Обед																
46 3	ТТ ДГ маринад овощной с томатом	50	1	5	4	66		3			28	32 ,3	1 0			
43, 01	ТТ Свекольник 200гр.	200	1	4	1 4	95		1 4	19		84	94	2 4	1		
18 5,0 1	ТТ Картофельная запеканка с мясом общее 110/30/5	110/ 30/5	12	1 7	2 4	305		2 8	56		64	30 9	4 3	3		
52 7	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		2 6	110		1			157	32	8	2		

	Сыр	15	4	4	1	53										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
Итого за Обед			23	3 1	9 3	747		4 6	75		367	54 3	1 0 2	7		
Итого за день			43	5 4	1 9 2	143 1		5 4	131		507	79 8	1 4 4	1 1		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:	пятница												
			Неделя:	1			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	1 4	1 5		
Завтрак																
60 8	ТТ Каша молочная пшеничная жидкая общая	200	9	7	4 3	268		1	40		342	15 6	1 4			
27 4,0 2	ТТ Булочка домашняя 60гр. общая	60	5	1 0	3 6	250			3		34	90	1 9	1		

Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД		День:	суббота					Возраст:	с 11 до 18 лет							
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
#5 67	ТТ Салат из капусты белокачанной 50 гр/ с 1.03 салат "Степной"	50	1	5	5	72		2 9			33	25	1 3			
18 1	ТТ Жаркое по- домашнему 200/50	200/ 50	18	2 1	2 8	380		3 6			30	25 6	5 9	4		
51 6	ТТ Кисель витаминизированный из концентрата плодово- ягодного 200гр.	200			3 2	128										
11 5	ТТ Хлеб ржано- пшеничный 50 общее	50	3	1	2 0	99					15	65	2 1	2		
Итого за Завтрак			22	2 7	8 5	679		6 5			78	34 6	9 3	6		
Итого за день			22	2 7	8 5	679		6 5			78	34 6	9 3	6		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД		День:	понедельник					Возраст:	с 11 до 18 лет							
		Неделя:	2						Возраст:	с 11 до 18 лет						

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Ф е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
36 3	ТТ Колбаса вареная (порциями).	50	6	1 1	1	129			5		42	15 1	1 1	1		
29 7,0 2	ТТ Макароны изделия, отварные с маслом 200/5	200/ 5	8	1 1	5 0	332			56		48	11 2	1 1	1		
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
12	ТТ Мандарины 90г	90	1		7	34		3 4			90	26	1 0			
Итого за Завтрак			19	2 3	9 7	673		3 4	61		213	36 4	4 9	3		
Обед																
66 1,0 2	ТТ ДГ маринад овощной с томатом	50	1	5	4	66		3			28	32 3	1 0			
14 7,0 1	ТТ Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	200/ 10	2	6	9	102		2 0	15		81	80	1 9	1		
37 5	ТТ Плов из отварной говядины 35/130 общее	35/1 30	14	1 4	3 4	323		1	26		48	32 0	4 2	2		

52 7	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		2 6	110		1			157	32	8	2		
12 3	Сыр	15	4	4	1	5										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
Итого за Обед			26	3 0	9 8	724		2 5	41		348	53 9	9 6	6		
Итого за день			45	5 3	1 9 5	144 5		5 9	102		561	90 3	1 4 5	9		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				День:	вторник											
			Неделя:	2			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
#2	ТТ Салат Витаминный 50гр./с 1.03 салат из моркови с зел гор	50	1	5	5	70		1 1			42	26	9			

1 50 2	ТТ Котлеты из птицы 60 п/ф	60	8	1 1	6	158										
21 9,0 2	ТТ Каша гречневая рассыпчатая с маслом 200/5	200/ 5	12	1 3	5 3	376		56		62	41 7	1 8 4	6			
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
11 5	ТТ Хлеб ржано- пшеничный 50 общее	50	3	1	2 0	99				42	11 1	2 1	2			
Итого за Завтрак			24	3 0	9 9	763		1 1	56	146	55 3	2 1 4	8			
Обед																
70	ТТ ДГ Овощи натуральные соленые	50			1	7		3		33,6	20 ,4	7				
37, 02	ТТ Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10гр	200/ 10	2	6	1 1	108		1 8	15	101	82	2 2	1			
20 4,0 1	ТТ Фрикадельки полуфабрикаты из говядины тушеные в томатном соусе 60/30	60/3 0	8	5	6	103		1		3	5	2				
24 1,0 1	ТТ Картофельное пюре 150гр	150	3	6	2 2	155		2 6	31	118	16 3	3 2	1			
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
57 9	Коржик молочный	75	5	9	5 1	301										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118				34	75	1 7	1			
Итого за Обед			22	2 7	1 3 0	852		4 8	46	289	34 5	8 0	3			

Итого за день				46	57	229	1615		59	102		435	898	294	11			
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				День:	среда													
Неделя:				2				Возраст:	с 11 до 18 лет									
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
1 23 0	ТТ Котлеты "Здоровье" п/ф 70	70	9	9	5	139												
22 4,0 4	ТТ Рис отварной 200/5	200/ 5	5	1 1	5 3	332			56		25	19 0	3 6	1				
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60												
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1				
Итого за Завтрак			18	21	97	649			56		59	265	53	2				
Обед																		

23 1	ТТ ДГ горошек консервированный отварной	20	1	1	2	17		5	4		14		7			
44, 05	ТТ Суп из овощей. 200	200	2	3	9	71		1 8	16		53	65	1 8	1		
12 3,0 3	ТТ Макаронник с мясом 115/5 ГПД	115/ 5	14	1 7	2 5	308		1	53		53	24 7	1 9	2		
14 7	ТТ Чай с лимоном	200			1 5	62		3			6	3	1			
	Сыр	15	4	4	1	53										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
Итого за Обед			25	2 6	7 6	629		2 7	73		159	38 9	6 2	4		
Итого за день			43	4 7	1 7 3	127 8		2 7	129		218	65 4	1 1 5	6		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:	четверг												
			Неделя:	2			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге- тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Ф е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																

65 5,0 3	ТТ Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20	130/ 20	30	8	3 3	325		1	51		818	50 5	3 9	1		
36 5,0 2	ТТ Масло сливочное (порциями) 15гр.	15		1 1		99			60		11	9				
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
Итого за Завтрак			34	2 0	7 2	602		1	111		862	58 8	5 6	2		
Обед																
76	Винегрет овощной	50	1	5	4	63		5			31	34	9			
59 6,0 3	ТТ Суп картофельный с клецками и фрикадельками 200/30/35 ГПД	200/ 30/3 5	8	7	1 4	148		9	11		36	82	1 8	1		
25 6,0 0	Биточки рыбные	60	8	5	1 1 0	7										
10 4	ТТ Каша гречневая вязкая 200гр	200	9	1 2	3 3	280		1	60		400	41 1	1 1 4	3		
51 6	ТТ Кисель из концентрата плодово-ягодного витаминизированный 200гр.	200			3 2	128										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
Итого за Обед			30	3 0	2 1 7	744		1 5	71		501	60 2	1 5 8	5		

Итого за день			64	50	289	1346		16	182		1363	1190	214	7		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:	пятница												
			Неделя:	2			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
#2 36	ТТ Салат из капусты белокачанной 50 гр/ с 1.03 салат из моркови с зел гор	50	1	5	5	72		2 9			92	43	1 3			
17 1,0 4	ТТ Рыба минтай, тушенная в томатном соусе 50/50 общее	50/5 0	10	7	5	125		3	16		95	28 2	4 3	1		
24 1,0 2	ТТ Картофельное пюре 200	200	4	8	2 9	207		3 4	42		154	21 6	4 3	2		
52 7	ТТ Компот из смеси сухофруктов	200	1		2 6	110		1			157	32	8	2		

	витаминизированный 200гр.														
11 5,0 0	ТТ Хлеб ржано- пшеничный 50 общее	50	3	1	2 0	99				42	11 1	2 1	2		
Итого за Завтрак			19	2 1	8 5	613		6 7	58	540	68 3	1 2 8	7		
Обед															
53	ТТ Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1	4	3	50		3		33,6	71 2, 3	1 0			
47, 06	ТТ Суп с макаронными изделиями и картофелем 200г.	200	2	2	1 5	89		1 0	10	31	73	1 6	1		
1 50 2	ТТ Котлеты из птицы 60 п/ф	60	8	1 1	6	158									
22 4,0 3	ТТ Рис отварной 150/5	150/ 5	4	9	4 0	258			47	20	14 5	2 7	1		
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60									
	Йогурт	200	10	6, 4	7	136									
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118				34	75	1 7	1		
Итого за Обед			29	3 4	1 1 0	869		1 3	57	118	10 05	7 0	3		
Итого за день			48	5 5	1 9 5	148 2		8 0	115	658	16 88	1 9 8	1 0		

Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				День:	суббота																			
			Неделя:	2			Возраст:	с 11 до 18 лет																
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M g	F e										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15									
Завтрак																								
92	ТТ Рагу из овощей в т/с с фрикадельками п/ф 35гр	200/35	9	14	23	253		43	12			50	99	46	2									
174	ТТ Плюшка Новомосковская ГОСТ24577-87	60	5	5	33	195			4			18	58	20	1									
527	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110		1				56	19	8	2									
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118						12	44	17	1									
Итого за Завтрак			19	20	106	676		44	16			136	220	91	6									

Итого за день			19	20	106	676		44	16		136	220	91	6				
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:	понедельник														
			Неделя:	3			Возраст:	с 11 до 18 лет										
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге- тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Ф e				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
115	ТТ Каша ячневая вязкая 200	200	7	7	39	253		1	40		440	417	36	1				
366,03	ТТ Сыр порциями 20гр	20	5	5	1	71												
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60												
27	ТТ Батон столичный ГОСТ 27844-88	50	5	1	27	130					36	90	18	1				
611,02	ТТ Баранки 50	50	5	1	32	156					39	97	22	1				
236,2	ТТ Мандарины 90г	90	1		7	34		34			90	26	10					

Итого за Завтрак		23	1	1	704		3	40		605	62	8	3		
			4	2			5				9	6			
Обед															
#9, 02	ТТ Салат из моркови 50гр. Общее/с 1.03 икра морковная	50	1	5	5	66		2		34	41	1	7		
37, 02	ТТ Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10гр	200/ 10	2	6	1	108		1	15	101	82	2	2	1	
92	ТТ Рагу из овощей с т/с с фрикадельками п/ф 35гр.	150/ 35	8	1	1	219		3	9	112	13	3	5	1	
50 6,0 1	ТТ Чай с молоком 1 вариант 200 общее	200	1	2	1	90		1	10	168	77	7			
52 1,0 0	Булочка ванильная	60	5	5	3	202									
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2	118				34	75	1	7	1	
Итого за Обед			21	3	1	803		5	34	448	40	9	3		
				2	1			3			5	8	3		
				0											
Итого за день			44	4	2	150		8	74	1053	10	1	6		
				6	3	7		8			34	8	4		
				1											
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:		вторник										
			Неделя:		3		Возраст:	с 11 до 18 лет							
	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества (г)		Эне рге-	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							

№ ре ц.		пор ции	Б	Ж	У	тич еска я цен нос ть (кка л)	В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Ф e		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
18 5,0 6	ТТ Картофельная запеканка с мясом 30/150/5	30/1 50/5	14	1 9	3 3	360		3 8	66		81	36 4	4 0	3		
66 1,0 3	ТТ ДГ маринад овощной с томатом 50 г	50	1	5	4	66		3			28	32	1 0			
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
11 5,0 0	ТТ Хлеб ржано- пшеничный 50 общее	50	3	1	2 0	99					42	11 1	2 1	2		
Итого за Завтрак			18	2 5	7 2	585		4 1	66		151	50 7	8 6	5		
Обед																
#2, 04	ТТ Салат витаминный/ Салат "степной"	50	1	5	5	70		1 1			42	26	9			
14 9	ТТ Суп картофельный с бобовыми 200гр дет сад	200	5	3	1 7	119		1 1	16		81	15 6	3 3	2		
11 2,0 2	ТТ Каша пшенная молочная жидкая 200	200	8	9	3 7	257		1	42		412	33 3	4 9	1		
57 9	ТТ Коржик молочный 75 гр	75	5	9	5 1	301			51		67	11 2	2 0	1		

26 5	ТТ Соус томатный. общий	30		1	2	22		2	6		6	9	3			
21 9	ТТ Каша гречневая рассыпчатая 200	200	12	1 0	5 3	343			36		59	47 1	1 8 4	6		
51 6	ТТ Кисель из концентрата плодово- ягодного витаминизированный 200гр.	200			3 2	128										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
Итого за Завтрак			24	2 3	1 1 7	769		2	42		98	55 4	2 0 4	7		
Обед																
70	ТТ ДГ Овощи натуральные соленые	50			1	7		3			33,6	20 ,4	7			
65 4	ТТ Суп с крупой 200г	200	2	5	1 2	97		1			25	78	1 7	1		
18 0,0 2	ТТ Гуляш 30/30 гр.	30/3 0	9	1 0	2	135		1			20	16 3	1 3	1		
24 1,0 1	ТТ Картофельное пюре 150гр	150	3	6	2 2	155		2 6	31		112	16 3	3 2	1		
32 2	ТТ Чай с лимоном	200			1 5	62		3			8	3	1			
	Йогурт	200	10	6, 4	7	136										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
Итого за Обед			28	2 8	8 3	710		3 4	31		232	50 3	8 7	4		

Итого за день			52	51	200	1479		36	73		330	1057	291	11			
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:	четверг													
			Неделя:	3			Возраст:	с 11 до 18 лет									
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
17,06	ТТ Салат из свеклы и моркови 50/ с 1.03 икра свекольная	50	1	5	4	63		4			42	36	12	1			
896	ТТ Котлеты по-самарски п/ф 70г	70	8	8	6	131											
297,02	ТТ Макароны изделия, отварные с маслом 200/5	200/5	8	11	50	332			56		48	112	11	1			
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60											
115	ТТ Хлеб ржано-пшеничный 50 общее	50	3	1	20	99					42	111	21	2			
Итого за Завтрак			20	25	95	685		4	56		132	258	44	4			
Обед																	

#6 65	ТТ Салат из белокачанной капусты/ ТТ Винегрет овощной	50	1	5	5	72		2 9			92	43	1 3			
41, 01	ТТ Рассольник домашний 200	200	2	5	1 2	105		2 1	8		70	94	2 3	1		
37 5	ТТ Плов из отварной говядины 35/130 общее	35/1 30	14	1 4	3 4	323		1	26		48	32 0	4 2	2		
50 6,0 1	ТТ Чай с молоком 1 вариант 200 общее	200	1	2	1 7	90		1	10		168	77	7			
	Сыр	15	4	4	1	53										
11 5	ТТ Хлеб ржаной 50	50	3	1	2 0	99					42	11 1	2 1	2		
Итого за Обед			25	3 1	8 9	742		5 2	44		420	64 3	1 0 6	5		
Итого за день			45	5 6	1 8 4	142 7		5 6	100		552	90 1	1 5 0	9		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				День:	пятница											
			Неделя:	3			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге- тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
9,0 6	ТТ Салат из моркови 50гр/ с 1.03 икра морковная	50	1	5	5	66		2			34	41	1 7			
16 1	ТТ Биточки рыбные (минтай) п/ф 60гр общие	60	8	5	7	110										
24 1,0 3	ТТ Картофельное пюре 200/5 с маслом	200/ 5	4	1 2	2 9	240		3 4	62		157	21 9	4 3	2		
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
Итого за Завтрак			17	2 3	8 0	594		3 6	62		224	33 5	7 7	3		
Обед																
32	ТТ Салат Пестрый 50гр	50	1	3	6	50		5			42	29	9	1		
14 7,0 1	ТТ Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	200/ 10	2	6	9	102		2 0	15		81	80	1 9	1		
1 50 2	ТТ Котлеты из птицы 60 п/ф	60	8	1 1	6	158										
66 6	ТТ Каша перловая рассыпчатая 150	150	5	6	3 4	207			30		59	27 9	2 0	1		
	Сыр	15	4	4	1	53										
50 7	ТТ Компот из свежих яблок витаминизированный	200			1 9	79		4			78	7	4	1		
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		

Итого за Обед				24	3	9	767		2	45		294	46	6	5			
					1	9			9				9	9				
Итого за день				41	5	1	136		6	107		518	80	1	8			
					4	7	1		5				4	4	6			
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД					День: суббота													
				Неделя:	3			Возраст:	с 11 до 18 лет									
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге- тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	1	1				
													4	5				
Завтрак																		
43	ТТ Свекольник 250г.	250	1	6	1	130		1	4		37	11	3	1				
					7			7				4	0					
19	ТТ Сосиска запеченная в тесте 50/50	50/5 0	10	1	3	269			14		25	21	2	2				
				2	0							8	6					
52	ТТ Компот витаминизированный из смеси сухофруктов 200гр.	200	1		2	110		1			56	32	8	2				
					6													
11	ТТ Хлеб ржано- пшеничный 50 общее	50	3	1	2	99					15	65	2	2				
					0								1					

Итого за Завтрак			15	1	9	608		1	18		133	42	8	7		
Итого за день			15	1	9	608		1	18		133	42	8	7		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:	понедельник												
			Неделя:	4			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Ф е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	1	1	4	5
Завтрак																
26 8,0 1	ТТ Каша манная молочная жидкая 200	200	6	7	3 2	220		1	41		378	20	2			
36 5,0 3	ТТ Масло сливочное (порциями) 20гр.	20		1		132			80		14	4				
36 6,0 3	ТТ Сыр порциями 20гр	20	5	5	1	71										
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
27	ТТ Батон столичный ГОСТ 27844-88	50	5	1	2 7	130					36	90	1	1		
11	ТТ Мандарины 90г	90	1		7	34		3 4			90	26	1			

Итого за Завтрак			17	2	8	647		3	121		518	32	4	1		
			8	2				5				9	8			
Обед																
#6 65	ТТ Салат из капусты белокачанной 50 гр/ с 1.03 салат "степной"	50	1	5	5	72		2			92	43	1			
51, 03	ТТ Суп крестьянский с крупой 200гр.	200	1	4	8	78		1			53	63	1	1		
18 1	ТТ Жаркое по- домашнему 40/160	160/ 40	15	1	2	304		2			67	34	4	3		
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1	60										
	Сыр	15	4	4	1	53										
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2	118					34	75	1	1		
Итого за Обед			25	3	7	685		7			246	52	9	5		
Итого за день			42	5	1	133		1	121		764	85	1	6		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:		вторник											
			Неделя:		4		Возраст:		с 11 до 18 лет							
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге- тич еска я цен нос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Ф e		

11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1		
59 1	ТТ Яблоко 150гр	150	1	1	1 5	71		1 5			67	29	1 4	3		
Итого за Обед			21	2 9	1 4 4	917		3 9	132		700	60 7	1 2 2	8		
Итого за день			35	4 7	2 2 1	145 1		7 7	180		935	98 3	2 0 6	1 2		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				День:	среда											
			Неделя:	4			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Ф е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 1	12	13	1 4	1 5		
Завтрак																
#2 36	ТТ Салат из капусты белокачанной 50 гр/с 1.03 салат "степной"	50	1	5	5	72		2 9			92	43	1 3			
21 1	ТТ Плов из отварной птицы..	50/1 40	8	1 2	1 3 1	665		3			451	46 1	1 2 7	3		

50 6,0 1	ТТ Чай с молоком 1 вариант 200 общее	200	1	2	1 7	90		1	10		168	77	7		
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1	
Итого за Завтрак			14	2 0	1 7 7	945		3 3	10		745	65 5	1 6 4	4	
Обед															
32	ТТ Салат Пестрый 50гр	50	1	3	6	50		5			42	29	9	1	
47, 06	ТТ Суп с макаронными изделиями и картофелем 200г.	200	2	2	1 5	89		1 0	10		31	73	1 6	1	
92	ТТ Рагу из овощей в т/с с фрикадельками п/ф 35гр	200/ 35	9	1 4	2 3	253		4 3	12		140	16 8	4 6	2	
52 7	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		2 6	110		1			157	32	8	2	
	Йогурт	200	10	6, 4	7	136									
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	2 4	118					34	75	1 7	1	
Итого за Обед			27	2 6 0 1	1 0 1	756		5 9	22		403	37 7	9 6	7	
Итого за день			41	4 6	2 7 8	170 1		9 2	32		1148	10 32	2 6 0	1 1	
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:	четверг											
			Неделя:	4			Возраст:	с 11 до 18 лет							
	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества (г)			Эне рге-	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					

№ ре ц.		пор ции	Б	Ж	У	тич еска я цен нос ть (кка л)	В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Ф е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
18 9	ТТ Биточки мясные п/ф 60 гр	60	8	8	8	141										
29 7,0 2	ТТ Макароны изделия, отварные с маслом 200/5	200/ 5	8	1 1	5 0	332			56		48	11 2	1 1	1		
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
11 5	ТТ Хлеб ржано- пшеничный 50 общее	50	3	1	2 0	99					42	11 1	2 1	2		
Итого за Завтрак			19	2 0	9 3	632			56		90	22 3	3 2	3		
Обед																
#2, 04	ТТ Салат Витаминный 50гр общее/ с 1.03 овощи натуральные соленые	50	1	5	5	70		1 1			42	26	9			
43, 01	ТТ Свекольник 200гр.	200	1	4	1 4	95		1 4	19		84	94	2 4	1		
20 4,0 1	ТТ Фрикадельки полуфабрикаты из говядины тушеные в томатном соусе 60/30	60/3 0	8	5	6	103		1			3	5	2			
22 4	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	4 0	225			27		17	14 1	2 7	1		

300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
106	Сыр	15	4	4	1	53										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118				34	75	17	1			
Итого за Обед			22	24	105	724		26	46		179	340	79	3		
Итого за день			41	44	198	1356		26	102		269	563	111	6		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				День:	пятница											
			Неделя:	4			Возраст:	с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
180	ТТ Гуляш 50/30	50/30	15	15	2	204		1			28	264	20	2		
159	ТТ Каша перловая рассыпчатая	200	6	8	45	276			40		78	371	27	1		

30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60											
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4		1 2 4	118					34	75	1 7	1			
Итого за Завтрак			25		2 4	8 6	658		1	40		140	70 9	6 4	4		
Обед																	
53	ТТ Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1		4 3	50		3			173,6	28 ,9	1 0				
44, 05	ТТ Суп из овощей. 200	200	2		3 9	71		1 8	16		53	65	1 8	1			
16 1	ТТ Биточки рыбные (минтай) п/ф 60гр общие	60	8		5 7	110											
58 1	ТТ Картофельное пюре с маслом 150/5гр.общ.	150/ 5	3		1 0 2	188		2 5	51		118	16 5	3 2	1			
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60											
11 4	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4		1 2 4	118					34	75	1 7	1			
Итого за Обед			18		2 3 0	8 0	597		4 6	67	378	33 3	7 7	3			
Итого за день			43		4 7	1 6 6	125 5		4 7	107	518	10 42	1 4 1	7			
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			День:		суббота												
			Неделя:		4		Возраст:		с 11 до 18 лет								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге- тич еска я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Ф e			

1	2	3	4	5	6	цен нос ть (кка л)	8	9	10	11	12	13	14	15		
13 2	ТТ Омлет натуральный 150	150/ 5	14	2 1	4	263		1	297		127	24 0	2 0	2		
30 0	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			1 5	60										
27 3	ТТ Булочка ванильная 60 гр	60	5	5	3 5	202			29		17	59	1 9	1		
11 5	ТТ Хлеб ржано- пшеничный 50 общее	50	3	1	2 0	99					15	65	2 1	2		
	ТТ Сок 0,2	200	1		2 0	92		4			14	14	8	3		
Итого за Завтрак			23	2 7	9 4	716		5	326		173	37 8	6 8	8		
Итого за день			23	2 7	9 4	716		5	326		173	37 8	6 8	8		
Итого за период			904	1 0 1 6	4 2 5 0	298 23		1 1 6 1	2203		13444	18 93 6	3 9 8 5	1 8 0		
Итого за период			45	5 1	2 1 2	146 8		5 8	110		672	94 7	1 9 9	9		
Примечание:																
1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 11 до 18 лет, на основании сборников:																
1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для																

