«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								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
587	ТТ Каша рисовая молочная жидкая 200 общая		200	6	8	33	226		2	44		406	246	32				
366,06	ТТ Сыр твердый порциями 15г		15	4	4	1	53						1,6					
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее		200			15	60						1,6					
114	ТТ Хлеб пшеничный 50		50	4	1	24	118					34	70	17	1			
123	ТТ Мандарины 90г		90	1		7	34		34			90	38	10				
Итого за Завтрак				**15**	**13**	**80**	**491**		**36**	**44**		**529**	**358**	**59**	**1**			
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		
123,03	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				
527	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110		1			157	30	8	2		
114	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							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

						(ккал)										
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		11			42	24	9			
368	ТТ Тефтели п/ф с рисом на 60г	60	6	3	6	80						1,6				
265	ТТ Соус томатный. общий	30		1	2	22		2	6		6	8	3			
241,02	ТТ Картофельное пюре 200	200	4	8	29	207		34	42		154	203	43	2		
507	ТТ Компот из свежих яблок витаминизированный	200			19	79		4			20	6	4	1		
115	ТТ Хлеб ржано-пшеничный 50 общее	50	3	1	20	99					42	104	21	2		
Итого за Завтрак			**14**	**18**	**81**	**557**		**51**	**48**		**263**	**347**	**80**	**5**		
Обед																
70	ТТ ДГ Овощи натуральные соленые	50			1	7		3			33,6	19,2	7			
44,05	ТТ Суп из овощей. 200	200	2	3	9	71		18	16		53	61	18	1		
204,01	ТТ Фрикадельки полуфабрикаты из говядины тушенные в томатном соусе 60/30	60/30	8	5	6	103		1			3	5	2			
666	ТТ Каша перловая рассыпчатая 150	150	5	6	34	207			30		59	2	20	1		
	ТТ Сыр 15г	15	4	4	1	53										

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								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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			

269,01	ТТ Какао с молоком школа	200	4	4	25	151		1	20		353	186	31	1		
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	70	17	1		
Итого за Завтрак			**31**	**29**	**107**	**803**		**3**	**56**		**496**	**912**	**262**	**10**		
Обед																
76	Винегрет овощной	50	1	5	4	63		5			31	32	9			
596,03	ТТ Суп картофельный с клецками и фрикадельками 200/30/35 ГПД	200/30/35	8	7	14	148		9	11		36	77	18	1		
590	ТТ Рагу из овощей в томатном соусе 150гр дет сад	150	3	10	18	173		38	8		123	126	38	1		
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
569	ТТ Шанежка наливная	100	8	9	48	305										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	70	17	1		
Итого за Обед			**24**	**32**	**123**	**867**		**52**	**19**		**224**	**306**	**82**	**3**		
Итого за день			**55**	**61**	**230**	**1670**		**55**	**75**		**720**	**1218**	**597**	**13**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			**День:**	четверг												
		Неделя:		1			**Возраст:**		с 11 до 18 лет							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					

№ рец.		порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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		
189	ТТ Биточки мясные п/ф 60 гр	60	8	8	8	141										
297,02	ТТ Макаронные изделия, отварные с маслом 200/5	200/5	8	11	50	332			56		48	112	11	1		
11	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		3			8	3	1			
115	ТТ Хлеб ржано-пшеничный 50 общее	50	3	1	20	99					42	111	21	2		
Итого за Завтрак			**20**	**23**	**99**	**684**		**8**	**56**		**140**	**255**	**42**	**4**		
Обед																
463	ТТ ДГ маринад овощной с томатом	50	1	5	4	66		3			28	32,3	10			
43,01	ТТ Свекольник 200гр.	200	1	4	14	95		14	19		84	94	24	1		
185,01	ТТ Картофельная запеканка с мясом общее 110/30/5	110/30/5	12	17	24	305		28	56		64	309	43	3		
527	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110		1			157	32	8	2		

	Сыр	15	4	4	1	53										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**23**	**31**	**93**	**747**		**46**	**75**		**367**	**543**	**102**	**7**		
Итого за день			**43**	**54**	**192**	**1431**		**54**	**131**		**507**	**798**	**144**	**11**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	пятница											
			Неделя:	1			**Возраст:**	с 11 до 18 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
608	ТТ Каша молочная пшеничная жидкая общая	200	9	7	43	268		1	40		342	156	14			
274,02	ТТ Булочка домашняя 60гр. общая	60	5	10	36	250			3		34	90	19	1		

300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60											
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1			
	ТТ Сок 0,2	200	1		20	92		4			39	24	8	3			
Итого за Завтрак			**19**	**18**	**138**	**788**		**5**	**43**		**448**	**345**	**58**	**5**			
Обед																	
422	ТТ Свекла отварная с маслом	90/10															
45,03	ТТ Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками 200/35 ГПД	200/35	10	8	18	180		11			81	156	33	2			
256,00	Биточки рыбные	60	8	5	110	7											
224,03	ТТ Рис отварной 150/5	150/5	4	9	40	258			47		20	145	27	1			
221	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		3			8	3	1				
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1			
Итого за Обед			**26**	**23**	**207**	**625**		**14**	**47**		**143**	**379**	**78**	**4**			
Итого за день			**47**	**48**	**354**	**1520**		**19**	**90**		**591**	**724**	**136**	**9**			

Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	суббота												
			Неделя:		1			**Возраст:**		с 11 до 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
#567	ТТ Салат из капусты белокачанной 50 гр/ с 1.03 салат "Степной"		50	1	5	5	72		29			33	25	13			
181	ТТ Жаркое по-домашнему 200/50		200/50	18	21	28	380		36			30	256	59	4		
516	ТТ Кисель витаминизированный из концентрата плодово-ягодного 200гр.		200			32	128										
115	ТТ Хлеб ржано-пшеничный 50 общее		50	3	1	20	99					15	65	21	2		
Итого за Завтрак				**22**	**27**	**85**	**679**		**65**			**78**	**346**	**93**	**6**		
Итого за день				**22**	**27**	**85**	**679**		**65**			**78**	**346**	**93**	**6**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	понедельник												
			Неделя:		2			**Возраст:**		с 11 до 18 лет							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
363	ТТ Колбаса вареная (порциями).	50	6	11	1	129			5		42	151	11	1		
297,02	ТТ Макаронные 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										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
12	ТТ Мандарины 90г	90	1		7	34		34			90	26	10			
Итого за Завтрак			**19**	**23**	**97**	**673**		**34**	**61**		**213**	**364**	**49**	**3**		
Обед																
661,02	ТТ ДГ маринад овощной с томатом	50	1	5	4	66		3			28	32,3	10			
147,01	ТТ Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	200/10	2	6	9	102		20	15		81	80	19	1		
375	ТТ Плов из отварной говядины 35/130 общее	35/130	14	14	34	323		1	26		48	320	42	2		

527	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110		1			157	32	8	2		
123	Сыр	15	4	4	1	5										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**26**	**30**	**98**	**724**		**25**	**41**		**348**	**539**	**96**	**6**		
Итого за день			**45**	**53**	**195**	**1445**		**59**	**102**		**561**	**903**	**145**	**9**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	вторник											
			Неделя:	2			**Возраст:**	с 11 до 18 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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		11			42	26	9			

1502	ТТ Котлеты из птицы 60 п/ф	60	8	11	6	158											
219,02	ТТ Каша гречневая рассыпчатая с маслом 200/5	200/5	12	13	53	376			56		62	417	184	6		
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			**24**	**30**	**99**	**763**		**11**	**56**		**146**	**553**	**214**	**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	11	108		18	15		101	82	22	1		
204,01	ТТ Фрикадельки полуфабрикаты из говядины тушенные в томатном соусе 60/30	60/30	8	5	6	103		1			3	5	2			
241,01	ТТ Картофельное пюре 150гр	150	3	6	22	155		26	31		118	163	32	1		
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
579	Коржик молочный	75	5	9	51	301										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**22**	**27**	**130**	**852**		**48**	**46**		**289**	**345**	**80**	**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									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1230	ТТ Котлеты "Здоровье" п/ф 70	70	9	9	5	139											
224,04	ТТ Рис отварной 200/5	200/5	5	11	53	332			56		25	190	36	1			
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60											
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1			
Итого за Завтрак			**18**	**21**	**97**	**649**			**56**		**59**	**265**	**53**	**2**			
Обед																	

231	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		18	16		53	65	18	1		
123,03	ТТ Макаронник с мясом 115/5 ГПД	115/5	14	17	25	308		1	53		53	247	19	2		
147	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		3			6	3	1			
	Сыр	15	4	4	1	53										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**25**	**26**	**76**	**629**		**27**	**73**		**159**	**389**	**62**	**4**		
Итого за день			**43**	**47**	**173**	**1278**		**27**	**129**		**218**	**654**	**115**	**6**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			**День:**	четверг												
		Неделя:		2			**Возраст:**		с 11 до 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																

655,03	ТТ Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20	130/20	30	8	33	325		1	51		818	505	39	1		
365,02	ТТ Масло сливочное (порциями) 15гр.	15		11		99			60		11	9				
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Завтрак			**34**	**20**	**72**	**602**		**1**	**111**		**862**	**588**	**56**	**2**		
Обед																
76	Винегрет овощной	50	1	5	4	63		5			31	34	9			
596,03	ТТ Суп картофельный с клецками и фрикадельками 200/30/35 ГПД	200/30/35	8	7	14	148		9	11		36	82	18	1		
256,00	Биточки рыбные	60	8	5	110	7										
104	ТТ Каша гречневая вязкая 200гр	200	9	12	33	280		1	60		400	411	114	3		
516	ТТ Кисель из концентрата плодово-ягодного витаминизированный 200гр.	200			32	128										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**30**	**30**	**217**	**744**		**15**	**71**		**501**	**602**	**158**	**5**		

Итого за день				**64**	**50**	**28 9**	**134 6**		**16**	**182**		**1363**	**11 90**	**21 4**	**7**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД					**День:**	пятница											
				Неделя:	2			**Возраст:**		с 11 до 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
#236	ТТ Салат из капусты белокачанной 50 гр/ с 1.03 салат из моркови с зел гор		50	1	5	5	72		29			92	43	13			
171,04	ТТ Рыба минтай,тушенная в томатном соусе 50/50 общее		50/50	10	7	5	125		3	16		95	282	43	1		
241,02	ТТ Картофельное пюре 200		200	4	8	29	207		34	42		154	216	43	2		
527	ТТ Компот из смеси сухофруктов		200	1		26	110		1			157	32	8	2		

	витаминизированный 200гр.															
115,00	ТТ Хлеб ржано-пшеничный 50 общее	50	3	1	20	99					42	111	21	2		
Итого за Завтрак			**19**	**21**	**85**	**613**		**67**	**58**		**540**	**683**	**128**	**7**		
Обед																
53	ТТ Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1	4	3	50		3			33,6	712,3	10			
47,06	ТТ Суп с макаронными изделиями и картофелем 200г.	200	2	2	15	89		10	10		31	73	16	1		
1502	ТТ Котлеты из птицы 60 п/ф	60	8	11	6	158										
224,03	ТТ Рис отварной 150/5	150/5	4	9	40	258			47		20	145	27	1		
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
	Йогурт	200	10	6,4	7	136										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**29**	**34**	**110**	**869**		**13**	**57**		**118**	**1005**	**70**	**3**		
Итого за день			**48**	**55**	**195**	**1482**		**80**	**115**		**658**	**1688**	**198**	**10**		

Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	суббота												
			Неделя:		2			**Возраст:**		с 11 до 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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**	**14**	**121**	**704**		**35**	**40**		**605**	**629**	**86**	**3**		
Обед																		
#9,02	ТТ Салат из моркови 50гр. Общее/с 1.03 икра морковная	50	1	5	5	66		2			34	41	17			
37,02	ТТ Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10гр	200/10	2	6	11	108		18	15		101	82	22	1		
92	ТТ Рагу из овощей с т/с с фрикадельками п/ф 35гр.	150/35	8	13	18	219		32	9		112	131	35	1		
506,01	ТТ Чай с молоком 1 вариант 200 общее	200	1	2	17	90		1	10		168	77	7			
521,00	Булочка ванильная	60	5	5	35	202										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**21**	**32**	**110**	**803**		**53**	**34**		**448**	**405**	**98**	**3**		
Итого за день			**44**	**46**	**231**	**1507**		**88**	**74**		**1053**	**1034**	**184**	**6**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	вторник											
			Неделя:	3			**Возраст:**	с 11 до 18 лет								
	Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества (г)		Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					

№ рец.		порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
185,06	ТТ Картофельная запеканка с мясом 30/150/5	30/150/5	14	19	33	360		38	66		81	364	40	3		
661,03	ТТ ДГ маринад овощной с томатом 50 г	50	1	5	4	66		3			28	32	10			
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
115,00	ТТ Хлеб ржано-пшеничный 50 общее	50	3	1	20	99					42	111	21	2		
Итого за Завтрак			**18**	**25**	**72**	**585**		**41**	**66**		**151**	**507**	**86**	**5**		
Обед																
#2,04	ТТ Салат витаминный/ Салат "степной"	50	1	5	5	70		11			42	26	9			
149	ТТ Суп картофельный с бобовыми 200гр дет сад	200	5	3	17	119		11	16		81	156	33	2		
112,02	ТТ Каша пшенная молочная жидкая 200	200	8	9	37	257		1	42		412	333	49	1		
579	ТТ Коржик молочный 75 гр	75	5	9	51	301			51		67	112	20	1		

527	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110		1			157	32	8	2		
	Сыр	15	4	4	1	53										
115	ТТ Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	99					42	110	21	2		
Итого за Обед		**27**	**31**	**157**	**1009**		**24**	**109**		**801**	**770**	**140**	**8**		
Итого за день		**45**	**56**	**229**	**1594**		**65**	**175**		**952**	**1277**	**226**	**13**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			**День:**	среда												
		Неделя:		3			**Возраст:**	с 11 до 18 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1502	ТТ Котлеты из птицы 60 п/ф	60	8	11	6	158										

265	ТТ Соус томатный. общий	30		1	2	22		2	6		6	9	3			
219	ТТ Каша гречневая рассыпчатая 200	200	12	10	53	343			36		59	471	184	6		
516	ТТ Кисель из концентрата плодово-ягодного витаминизированный 200гр.	200			32	128										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Завтрак			**24**	**23**	**117**	**769**		**2**	**42**		**98**	**554**	**204**	**7**		
Обед																
70	ТТ ДГ Овощи натуральные соленые	50			1	7		3			33,6	20,4	7			
654	ТТ Суп с крупой 200г	200	2	5	12	97		1			25	78	17	1		
180,02	ТТ Гуляш 30/30 гр.	30/30	9	10	2	135		1			20	163	13	1		
241,01	ТТ Картофельное пюре 150гр	150	3	6	22	155		26	31		112	163	32	1		
322	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		3			8	3	1			
	Йогурт	200	10	6,4	7	136										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**28**	**28**	**83**	**710**		**34**	**31**		**232**	**503**	**87**	**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							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 Макаронные 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																

#665	ТТ Салат из белокачанной капусты/ ТТ Винегрет овощной	50	1	5	5	72		29			92	43	13			
41,01	ТТ Рассольник домашний 200	200	2	5	12	105		21	8		70	94	23	1		
375	ТТ Плов из отварной говядины 35/130 общее	35/130	14	14	34	323		1	26		48	320	42	2		
506,01	ТТ Чай с молоком 1 вариант 200 общее	200	1	2	17	90		1	10		168	77	7			
	Сыр	15	4	4	1	53										
115	ТТ Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	99					42	111	21	2		
Итого за Обед			**25**	**31**	**89**	**742**		**52**	**44**		**420**	**643**	**106**	**5**		
Итого за день			**45**	**56**	**184**	**1427**		**56**	**100**		**552**	**901**	**150**	**9**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	пятница											
			Неделя:	3			**Возраст:**	с 11 до 18 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 икра морковная	50	1	5	5	66		2			34	41	17			
161	ТТ Биточки рыбные (минтай) п/ф 60гр общие	60	8	5	7	110										
241,03	ТТ Картофельное пюре 200/5 с маслом	200/5	4	12	29	240		34	62		157	219	43	2		
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Завтрак			**17**	**23**	**80**	**594**		**36**	**62**		**224**	**335**	**77**	**3**		
Обед																
32	ТТ Салат Пестрый 50гр	50	1	3	6	50		5			42	29	9	1		
147,01	ТТ Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	200/10	2	6	9	102		20	15		81	80	19	1		
1502	ТТ Котлеты из птицы 60 п/ф	60	8	11	6	158										
666	ТТ Каша перловая рассыпчатая 150	150	5	6	34	207			30		59	279	20	1		
	Сыр	15	4	4	1	53										
507	ТТ Компот из свежих яблок витаминизированный	200			19	79		4			78	7	4	1		
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		

Итого за Обед				**24**	**31**	**99**	**767**		**29**	**45**		**294**	**469**	**69**	**5**		
Итого за день				**41**	**54**	**179**	**1361**		**65**	**107**		**518**	**804**	**146**	**8**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД					**День:**	суббота											
				Неделя:	3			**Возраст:**		с 11 до 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
43	ТТ Свекольник 250г.		250	1	6	17	130		17	4		37	114	30	1		
190	ТТ Сосиска запеченная в тесте 50/50		50/50	10	12	30	269			14		25	218	26	2		
527,00	ТТ Компот витаминизированный из смеси сухофруктов 200гр.		200	1		26	110		1			56	32	8	2		
115	ТТ Хлеб ржано-пшеничный 50 общее		50	3	1	20	99					15	65	21	2		

Итого за Завтрак		**15**	**19**	**93**	**608**		**18**	**18**		**133**	**429**	**85**	**7**		
Итого за день		**15**	**19**	**93**	**608**		**18**	**18**		**133**	**429**	**85**	**7**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД		**День:**	понедельник												
		Неделя:	4			**Возраст:**	с 11 до 18 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
268,01	ТТ Каша манная молочная жидкая 200	200	6	7	32	220		1	41		378	209	20			
365,03	ТТ Масло сливочное (порциями) 20гр.	20		15		132			80		14	4				
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		
11	ТТ Мандарины 90г	90	1		7	34		34			90	26	10			

Итого за Завтрак			**17**	**28**	**82**	**647**		**35**	**121**		**518**	**329**	**48**	**1**		
Обед																	
#665	ТТ Салат из капусты белокачанной 50 гр/ с 1.03 салат "степной"	50	1	5	5	72		29			92	43	13			
51,03	ТТ Суп крестьянский с крупой 200гр.	200	1	4	8	78		16			53	63	16	1		
181	ТТ Жаркое по-домашнему 40/160	160/40	15	17	23	304		29			67	349	47	3		
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
	Сыр	15	4	4	1	53										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**25**	**31**	**76**	**685**		**74**			**246**	**529**	**93**	**5**		
Итого за день			**42**	**59**	**158**	**1332**		**109**	**121**		**764**	**858**	**141**	**6**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	вторник											
			Неделя:	4			**Возраст:**		с 11 до 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

						(ккал)										
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 икра морковная	50	1	5	5	66		2			34	41	17			
567	ТТ Тефтели п/ф с рисом на 60г	60	6	3	6	80										
265	ТТ Соус томатный. общий	30		1	2	22		2	6		6	9	3			
241,02	ТТ Картофельное пюре 200	200	4	8	29	207		34	42		154	216	43	2		
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			**14**	**18**	**77**	**534**		**38**	**48**		**235**	**376**	**84**	**4**		
Обед																
229	ТТ ДГ горошек консервированный отварной	20	1	1	2	17		5			14		7			
37,02	ТТ Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10гр	200/10	2	6	11	108		18	15		101	82	22	1		
102	ТТ Каша "Дружба".	200	5	11	29	238		1	61		375	250	31	1		
112	ТТ Шанежка наливная	100	8	9	48	305			56		109	172	31	2		
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										

114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
591	ТТ Яблоко 150гр	150	1	1	15	71		15			67	29	14	3		
Итого за Обед			**21**	**29**	**144**	**917**		**39**	**132**		**700**	**607**	**122**	**8**		
Итого за день			**35**	**47**	**221**	**1451**		**77**	**180**		**935**	**983**	**206**	**12**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	среда											
			Неделя:	4			**Возраст:**	с 11 до 18 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
#236	ТТ Салат из капусты белокачанной 50 гр/с 1.03 салат "степной"	50	1	5	5	72		29			92	43	13			
211	ТТ Плов из отварной птицы..	50/140	8	12	131	665		3			451	461	127	3		

506,01	ТТ Чай с молоком 1 вариант 200 общее	200	1	2	17	90		1	10		168	77	7			
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Завтрак			**14**	**20**	**177**	**945**		**33**	**10**		**745**	**655**	**164**	**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	15	89		10	10		31	73	16	1		
92	ТТ Рагу из овощей в т/с с фрикадельками п/ф 35гр	200/35	9	14	23	253		43	12		140	168	46	2		
527	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110		1			157	32	8	2		
	Йогурт	200	10	6,4	7	136										
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1		
Итого за Обед			**27**	**26**	**101**	**756**		**59**	**22**		**403**	**377**	**96**	**7**		
Итого за день			**41**	**46**	**278**	**1701**		**92**	**32**		**1148**	**1032**	**260**	**11**		
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД			**День:**	четверг												
			Неделя:	4			**Возраст:**	с 11 до 18 лет								
	Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества (г)		Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					

№ рец.		порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
189	ТТ Биточки мясные п/ф 60 гр	60	8	8	8	141										
297,02	ТТ Макаронные 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			**19**	**20**	**93**	**632**			**56**		**90**	**223**	**32**	**3**		
Обед																
#2,04	ТТ Салат Витаминный 50гр общее/ с 1.03 овощи натуральные соленые	50	1	5	5	70		11			42	26	9			
43,01	ТТ Свекольник 200гр.	200	1	4	14	95		14	19		84	94	24	1		
204,01	ТТ Фрикадельки полуфабрикаты из говядины тушенные в томатном соусе 60/30	60/30	8	5	6	103		1			3	5	2			
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225			27		17	141	27	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							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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		

300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60											
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1			
Итого за Завтрак			**25**	**24**	**86**	**658**		**1**	**40**		**140**	**709**	**64**	**4**			
Обед																	
53	ТТ Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1	4	3	50		3			173,6	28,9	10				
44,05	ТТ Суп из овощей. 200	200	2	3	9	71		18	16		53	65	18	1			
161	ТТ Биточки рыбные (минтай) п/ф 60гр общие	60	8	5	7	110											
581	ТТ Картофельное пюре с маслом150/5гр.общ.	150/5	3	10	22	188		25	51		118	165	32	1			
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60											
114	ТТ Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118					34	75	17	1			
Итого за Обед			**18**	**23**	**80**	**597**		**46**	**67**		**378**	**333**	**77**	**3**			
Итого за день			**43**	**47**	**166**	**1255**		**47**	**107**		**518**	**1042**	**141**	**7**			
Рацион: Нефт Шк старшие+ГПД				**День:**	суббота												
			Неделя:	4			**Возраст:**	с 11 до 18 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			

						ценность (ккал)										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
132	ТТ Омлет натуральный 150	150/5	14	21	4	263		1	297		127	240	20	2		
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200 общее	200			15	60										
273	ТТ Булочка ванильная 60 гр	60	5	5	35	202			29		17	59	19	1		
115	ТТ Хлеб ржано-пшеничный 50 общее	50	3	1	20	99					15	65	21	2		
	ТТ Сок 0,2	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Завтрак			**23**	**27**	**94**	**716**		**5**	**326**		**173**	**378**	**68**	**8**		
Итого за день			**23**	**27**	**94**	**716**		**5**	**326**		**173**	**378**	**68**	**8**		
Итого за период			**904**	**1016**	**4250**	**29823**		**1161**	**2203**		**13444**	**18936**	**3985**	**180**		
Итого за период			**45**	**51**	**212**	**1468**		**58**	**110**		**672**	**947**	**199**	**9**		
Примечание:																
1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в ввозрасте от 11 до 18 лет, на основании сборников:																
1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов,																
детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для																

несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013																		
1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации пиания детей и подростков в учреждениях образования Самарской																		
области" 2013г																		
1.3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных интернатов,																		
детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008																		
1.4 "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Дели плюс																		
1.5 "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983																		
2.(#) Овощи урожая прошло года (капуста,репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать																		
только после термической обработки																		
3. При приготовлении блюда используют фрикадельки суповые.																		
4. В меню включены соки натуральные и кондитреские изделия промышленного производства.																		
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену																		
одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности в соответствии																		
таблице №6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" СанПиН 2.4.52409-08.																		
6. Соласно СанПиН 2.4.52409-08 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы от 11 до 18 лет																		
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С																		
Технолог по питанию		А.А.Шуткова																