

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВАРИАТИВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. НЕФТЕКАМСК

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

«Утверждаю»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«01» сентября 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3

Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайсина Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Акматлинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Алиязров И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нурлинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1

Гареев В.Ю. МОАУ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Гимназия №1

Кусинов А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Каримова А.И.



Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
17,07	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/40	9	12	10	191	0,05	1,08	32,8		38,21	119,23	23,21	1,1	14,59	40,04		
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22		15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			22	19	85	600	0,43	1,08	54,8		72,82	389,62	174,04	7,63	43,38	62,79		

Итого за день

22 19 85 600 0,43 1,08 54,8 72,82 389,62 174,04 7,63 43,38 62,79

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
30,19	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/40/140	14	12	35	303	0,31	39,18	15,21		47,06	264,44	79	2,34	22,45	16,02		
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			23	22	116	748	0,48	39,18	20,01		64,29	355,35	106,8	4,17	46,99	34,1		

Итого за день

23 22 116 748 0,48 39,18 20,01 64,29 355,35 106,8 4,17 46,99 34,1

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
87,39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0,12	1,74	38,36		22,19	126,26	18,11	1,14	22,49	4,16				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6						
<b>Итого за Завтрак</b>			21	19	103	660	0,26	11,74	38,36		45,44	210,82	81,58	3,07	41,27	6,24				

Итого за день

День: четверг

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
462,01	Солынка Домашняя	280/5	28	18	8	314	0,12	10,25	7,72		75,28	292,03	42,22	4,63	6,54	33,11		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>			33	19	54	523	0,22	10,25	7,72		90,53	348,59	63,69	5,96	25,32	35,19		

Итого за день

33

19

54

523

0,22

10,25

7,72

90,53

348,59

63,69

5,96

25,32

35,19

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
<b>Завтрак</b>																				
9,25	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	225	6	7	37	235	0,07	1,42	39,9				135,4	150,9	32,33	0,48	2,23	9,86		
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3				2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40							0,3	0,01	0,02	0,03	0,05			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1						14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			16	18	121	701	0,24	1,42	42,9				153,05	245,5	60,59	2,37	27,44	28,18		

Итого за день

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
<b>Завтрак</b>																				
342,09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0,07	1,52	27,2				12,96	113,79	13,96	0,97	11,26	36,09		
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22				15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40							0,3	0,01	0,02	0,03	0,05			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1						14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			26	19	84	608	0,44	1,52	49,2				43,67	356,23	158,94	6,46	38,68	60,92		

Итого за день

26	19	84	608	0,44	1,52	49,2							43,67	356,23	158,94	6,46	38,68	60,92
----	----	----	-----	------	------	------	--	--	--	--	--	--	-------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
309,02	Тертые рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		30,11	160,25	37,42	0,94	25,31	13,01		
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			23	16	101	632	0,3	1,89	35,1		71,29	273,24	69,27	3,34	59,9	159,99		

Итого за день

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
169,07	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	225	6	7	31	214	0,11	1,45	39,96		145,12	155,93	34,25	0,67	2,6	66,06		
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			16	16	113	660	0,28	1,6	54,28		177,7	261,77	63,93	2,58	28,1	85,66		

Итого за день

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
169,07	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	225	6	7	31	214	0,11	1,45	39,96		145,12	155,93	34,25	0,67	2,6	66,06		
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			16	16	113	660	0,28	1,6	54,28		177,7	261,77	63,93	2,58	28,1	85,66		

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04							
447,06	Картофель тушеный	205	4	17	34	304	0,25	41,42			34,31	135,44	55,14	2,09	0,28	0,17				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	189	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		22	28	105	756	0,42	41,57	17,2			88,8	324,06	102,65	3,84	19,06	2,25				

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
417,01	Курица по-тайски	225	16	17	52	426	0,12	6,32	34,72		40,37	188,18	52,34	1,72	10,58	210,51				
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		26	26	129	849	0,29	6,39	44,61			69,93	315,05	86,56	4,65	37,12	225,72				
<b>Итого за День</b>																				
		26	26	129	849	0,29	6,39	44,61			69,93	315,05	86,56	4,65	37,12	225,72				

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
39,16	Котлеты "Нежные" с соусом томатным	60/40	10	10	12	181	0,06	1,22	18,4		33,89	112,03	22,49	0,1	0,42	16				
481,05	Речка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22		15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75				
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			23	17	95	704	0,43	17,42	40,4		64,62	354,46	167,45	5,59	27,84	40,83				

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: вторник  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02				
36,16	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6		13,82	101,07	32,8	0,72		72				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			20	16	92	582	0,24	2,59	44,68		64,03	344,41	99,74	3,8	42,88	92,02				

<b>Итого за день</b>	20	16	92	582	0,24	2,59	44,68		64,03	344,41	99,74	3,8	42,88	92,02
----------------------	----	----	----	-----	------	------	-------	--	-------	--------	-------	-----	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: среда

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75		160,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42						
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			30	30	86	724	0,29	10,78	392,75		189,97	448,72	94,38	6,24	66,49	98,58				

Итого за день

30

30

86

724

0,29

10,78

392,75

189,97

448,72

94,38

6,24

66,49

98,58

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
12,75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4		23,73	196,57	56,96	1,63	6,68	2,53				
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	3	40	201	0,06	0,12	6,94		6,64	35,7	7,29	0,79	0,75	0,24				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			22	23	136	835	0,29	5,49	23,34		49,52	316,78	91,57	4,79	27,58	2,77				

Итого за день

22

23

136

835

0,29

5,49

23,34

49,52

316,78

91,57

4,79

27,58

2,77



Рацион: ШК 01.09.2024г-Альтернативное

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
19,09	Сул куллама по-деревенски с курицей	250/20	12	10	16	202	0,08	3,82	43,28		25,59	90,18	16,73	1,03	12,09	122,02		
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			21	16	94	601	0,23	3,97	75,93		79,74	203,67	46,9	2,87	39,27	155,78		

Итого за День: 21 16 94 601 0,23 3,97 75,93 79,74 203,67 46,9 2,87 39,27 155,78  
 Рацион: ШК 01.09.2024г-Альтернативное  
 День: понедельник  
 Неделя: 4  
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
342,09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0,07	1,52	27,2		12,96	113,79	13,96	0,97	11,26	36,09		
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22		15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			26	19	84	608	0,44	1,52	49,2		43,67	366,23	158,94	6,46	38,68	60,92		

Итого за день: 26 19 84 608 0,44 1,52 49,2 43,67 366,23 158,94 6,46 38,68 60,92

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
275,06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15				
33,11	Макаронные изделия отварные	185	7	5	44	245	0,11		22,4		26,66	58,05	10,67	1,1	16,26	148,92				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		26	20	20	90	636	0,3	4,77	49,6		64,32	268,53	56,28	4,67	48,18	193,07				

Итого за день

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
343,11	Калюста тушеная с мясным фаршем	30/170	13	15	12	241	0,11	91,47	5,95		112,24	167,17	50,65	2,66	13,06	77,26				
52,04	Шанежка с картофелем	60	7	7	35	229	0,13	8,51	36,54		43,14	94,52	20,01	1,04	8,09	23,86				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		25	23	23	93	679	0,34	99,98	42,49		170,63	318,25	92,13	5,03	39,93	103,2				

Итого за день

25

23

93

679

0,34

99,98

42,49

170,63

318,25

92,13

5,03

39,93

103,2

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: четверг  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
100,3	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	225	8	7	42	268	0,18	1,47	40,62		154,97	227,34	42,83	2,25	34,11	10,18				
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
<b>Итого за завтрак</b>																				
		18	11	122	651	0,36	1,53	48,47		179,77	353,58	77,81	5,35	61,08	34,81					

Итого за день

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: пятница  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
484,01	Филлопы	100	16	6	17	184	0,13	0,9	35		44	228,6	49,11	1,34	31,35	13,43				
36,16	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6		13,82	101,07	32,8	0,72		72				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за завтрак</b>																				
		26	14	111	664	0,28	0,9	68,6		73,07	386,23	103,38	3,39	50,13	87,51					

Итого за день

Рацион: ШК 01.09.2024г Альтернативное

День: пятница  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

26	14	111	664	0,28	0,9	68,6		73,07	386,23	103,38	3,39	50,13	87,51			
465	391	2014	13421	6,56	265,59	1199,64		1856,86	6431,09	1956,63	92,26	809,32	1570,53			
<b>Итого за период</b>																
23	20	101	671	0,33	13,28	59,98		92,84	321,55	97,83	4,61	40,47	78,53			

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 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 несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь 2013
  - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
  - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г. Пермь 2008
  - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г. Москва Деги плюс 2015
  - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г. Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одним продуктом, блюдом и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С