

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	Р, мг	Fe, мг
<b>1-й день</b>														
<b>Завтрак 1:</b>														
Расп МП КШП №21	Котлета "Пожарская" с соусом	100	10,01	18,92	31,1	334,72	0,09	0,28	2	157,3	137,5	21,4	121,86	2,73
378, 2008	Греча отварная	180	8,29	4,88	40,26	238,12	0,21	0	0,05	28,5	97,24	36,2	96	1,33
	Овощи свежие в нарезке	30	0,36	0,27	5,65	26,47	0,01	0,135	3,15	61,1	41,8	2	7,4	0,15
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>575</b>	<b>21,63</b>	<b>24,49</b>	<b>112,5</b>	<b>756,93</b>	<b>0,382</b>	<b>0,475</b>	<b>10,2</b>	<b>246,9</b>	<b>294,19</b>	<b>69,74</b>	<b>269,24</b>	<b>4,82</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
182, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/5	9,04	6,89	47,58	288,49	0,22	0,05	0,06	20	63,22	54,22	97,54	1,28
227, 2007	Яйцо вареное	40	0,08	1,57	2,36	23,89	0,012	0,012	8,6	100	55	0,84	7,16	0,27
1, 2008	Бутерброд с маслом	20/10	3,76	8,16	16,63	155	0,1	0,4	0	15,3	2,7	1,94	0,364	0,233
959, 2008	Какао-напиток с витаминами	200	4,8	6,62	36,28	223,9	0,016	0,14	1,8	114	168,7	9,3	143,9	2,7
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500</b>	<b>19,28</b>	<b>23,44</b>	<b>113,25</b>	<b>741,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,612</b>	<b>10,46</b>	<b>249,3</b>	<b>294,22</b>	<b>68,4</b>	<b>270,164</b>	<b>4,683</b>
<b>Обед:</b>														
88, 2008	Суп куриный с вермишелью	250	12,5	13,72	38,05	325,68	0,27	0,27	10,3	143	114,25	39,1	186,5	2,084
590, 2008	Жаркое по-домашнему из свинины	280	17,57	15,71	37,5	361,67	0,14	0,085	6,52	121	164,8	31,9	149,8	2,08
Расп МП КШП 271	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,39	5,05	1,5	53,01	0,01	0,07	8,1	30	64,1	34,3	58,7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880</b>	<b>33,76</b>	<b>34,9</b>	<b>115,38</b>	<b>910,66</b>	<b>0,466</b>	<b>0,495</b>	<b>32,52</b>	<b>294</b>	<b>426,62</b>	<b>112,7</b>	<b>450,75</b>	<b>6,084</b>
<b>Итого за первый день с Завтраком 1:</b>		<b>1455</b>	<b>55,39</b>	<b>59,39</b>	<b>227,88</b>	<b>1667,59</b>	<b>0,848</b>	<b>0,97</b>	<b>42,72</b>	<b>540,9</b>	<b>720,81</b>	<b>182,44</b>	<b>719,99</b>	<b>10,904</b>
<b>Итого за первый день с Завтраком 2:</b>		<b>1380</b>	<b>53,04</b>	<b>58,34</b>	<b>228,63</b>	<b>1651,74</b>	<b>0,836</b>	<b>1,107</b>	<b>42,98</b>	<b>543,3</b>	<b>720,84</b>	<b>181,1</b>	<b>720,914</b>	<b>10,767</b>

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

2-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
639, 2008	Фрикасе из филе птицы в сметанном соусе	100	15,8	9,3	8,0	178,9	0,085	0,25	0	163,2	163,4	24	116	1,35
299, 2008	Пюре картофельное	180	6,68	4,58	36,29	213,1	0,012	0,36	5,95	80	98,97	22,82	85,03	1,18
	Огурец консервированный	30	0,8	0,1	1,6	10,5	0,02	0,02	5	0,8	23	14	24	0,6
Расп МП КШП №769	Напиток Чай с шиповником, сахаром	200/10	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	4,02	12,28	29,41	244,2	0,03	0,01	3	56,8	102,4	1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>590</b>	<b>28,8</b>	<b>26,46</b>	<b>100,98</b>	<b>757,26</b>	<b>0,449</b>	<b>0,69</b>	<b>19,95</b>	<b>300,8</b>	<b>400,82</b>	<b>67,86</b>	<b>346,51</b>	<b>4,04</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
357, 2008	Тефтелька с соусом	100	8,28	6,7	5,4	115,2	0,08	0,18	8,02	144,1	169,12	27,22	177,54	1,42
299, 2008	Пюре картофельное	180	6,68	6,58	36,29	231,1	0,012	0,36	5,95	80	98,67	22,82	85,03	1,18
Расп МП КШП №769	Напиток Чай с шиповником, сахаром	200/10	0,2	0	17,48	70,7	0,28	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	12,2	13,48	34,675	308,8	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>565</b>	<b>28,6645</b>	<b>26,9605</b>	<b>102,0855</b>	<b>765,6445</b>	<b>0,446</b>	<b>0,69</b>	<b>19,97</b>	<b>224,1</b>	<b>299,84</b>	<b>69,08</b>	<b>346,35</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед:</b>														
202, 2008	Суп из овощей	250	4,78	8,65	14,76	156,01	0,12	0,02	0,025	93,3	68,1	36,3	83,2	1,606
516, 2008	Рыбные шарики с соусом	100	10,68	8,3	21,7	204,22	0,12	0,08	19	137,88	118,9	27	153,2	1,822
378, 2008	Рис "Солнечный"	180	5,58	8,5	46,49	284,78	0,04	0	0,07	8,2	83,74	27,5	65,62	0,83
	Помидор свежий	100	1,8	2,6	4,2	47,4	0,072	0,048	3	0	33,6	12	30,2	1,28
Расп МП КШП №768	Компот из вишни	200	0,2	0,06	22,62	91,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880</b>	<b>25,94</b>	<b>28,51</b>	<b>128,37</b>	<b>873,83</b>	<b>0,396</b>	<b>0,268</b>	<b>22,095</b>	<b>239,38</b>	<b>319,19</b>	<b>112,1</b>	<b>374,66</b>	<b>6,818</b>
<b>Итого за второй день с Завтраком 1:</b>		<b>1470</b>	<b>54,74</b>	<b>54,97</b>	<b>229,35</b>	<b>1631,09</b>	<b>0,845</b>	<b>0,958</b>	<b>42,045</b>	<b>540,18</b>	<b>720,01</b>	<b>179,96</b>	<b>721,17</b>	<b>10,858</b>
<b>Итого за второй день с Завтраком 2:</b>		<b>1445</b>	<b>54,6045</b>	<b>55,4705</b>	<b>230,4555</b>	<b>1639,4745</b>	<b>0,842</b>	<b>0,958</b>	<b>42,065</b>	<b>463,48</b>	<b>619,03</b>	<b>181,18</b>	<b>721,01</b>	<b>10,828</b>

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

3-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Расп МП КШП №1118	Нагетсы куриные	100	7,05	11,91	19,13	211,91	0,03	0,75	8	111	64,3	18,8	95,4	1,23
413, 2008	Макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,018	0	0	95,35	8,4	8,24	0,86
Расп МП КШП №499	Салат из свежих огурцов с яйцом	60	2,11	2,4	4,27	47,12	0,04	0,011	2,2	112	96,2	12,2	83,4	0,23
	Пюре фруктовое	125	0	0	9	36	0,022	0,01	0	0	90,5	2,8	13	0,22
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>695</b>	<b>17,41</b>	<b>20,93</b>	<b>95,62</b>	<b>640,49</b>	<b>0,136</b>	<b>0,809</b>	<b>10,22</b>	<b>223</b>	<b>363,95</b>	<b>48</b>	<b>235,84</b>	<b>3,15</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
182, 2008	Каша рисовая с маслом	210/5	7,49	9,08	49,47	309,56	0,038	0,54	4,9	163,4	168,4	29,35	61,4	1,92
42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,2	0,06	60	120	6,47	120,87	0,01
	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
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>605</b>	<b>17,36</b>	<b>22,43</b>	<b>96,72</b>	<b>658,19</b>	<b>0,14</b>	<b>0,813</b>	<b>10,42</b>	<b>223,4</b>	<b>310,02</b>	<b>47,66</b>	<b>237,85</b>	<b>2,93</b>
<b>Обед:</b>														
Расп МП КШП №230	Суп гороховый с гренками	250	13,08	14,17	30,62	302,33	0,36	0,032	11	139,2	146,01	47,63	236,52	4,01
596, 2008	Азу	280	20,7	18,52	52,18	458,2	0,25	0,036	19,56	178,2	181,4	24,2	189,7	2,49
	Помидор свежий	100	0,66	1,2	2,1	21,84	0,036	0,024	1,5	0	8,4	6	15,6	0,54
859, 2008	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	0,046	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	25	1,3	0,2	8,2	39,8	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880</b>	<b>37,46</b>	<b>34,29</b>	<b>130,9</b>	<b>982,05</b>	<b>0,71</b>	<b>0,158</b>	<b>32,06</b>	<b>317,56</b>	<b>358,01</b>	<b>133,03</b>	<b>484,92</b>	<b>7,721</b>
<b>Итого за третий день с Завтраком 1:</b>		<b>1575</b>	<b>54,87</b>	<b>55,22</b>	<b>226,52</b>	<b>1622,54</b>	<b>0,846</b>	<b>0,967</b>	<b>42,28</b>	<b>540,56</b>	<b>721,96</b>	<b>181,03</b>	<b>720,76</b>	<b>10,871</b>
<b>Итого за третий день с Завтраком 2:</b>		<b>1485</b>	<b>54,82</b>	<b>56,72</b>	<b>227,62</b>	<b>1640,24</b>	<b>0,85</b>	<b>0,971</b>	<b>42,48</b>	<b>540,96</b>	<b>668,03</b>	<b>180,69</b>	<b>722,77</b>	<b>10,651</b>

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

4-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
251, 2007	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	7,3	11	21,8	215,4	0,33	0,098	25	163,9	126,4	29,12	106,8	2,89
	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
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	18,99	143,36	0,06	0,02	0,01	1,2	148	30	119	0,2
Расп МП КШП №467	Булочка глазированная с маком	60	4,73	8,25	31,23	218,09	0,052	0,01	0	0	19	13	61	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>19,63</b>	<b>24,85</b>	<b>92,22</b>	<b>671,05</b>	<b>0,51</b>	<b>0,161</b>	<b>25,47</b>	<b>165,1</b>	<b>306,97</b>	<b>78,72</b>	<b>332,6</b>	<b>4,9</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
182, 2008	Каша из овсяных хлопьев с маслом	200/5	5,62	9,84	21,8	198,24	0,16	0,016	0	141,2	114,3	58,2	126,1	1,37
Расп МП КШП №536	Печенье "Зиг-заг"	40	5,46	11,86	33,38	262,1	0,016	0,02	4,8	95	84,9	0	159,8	0,1
	Кисель витаминизированный	200	0,2	2	11,48	64,72	0,25	0,14	21	29,8	8,05	3,24	9,78	3,21
	Пюре фруктовое	125	0	0	9	36	0,022	0,01	0	0	90,5	2,8	13	0,22
	Батон нарезной	20	2,2	0,36	19,72	90,92	0,06	0,003	0	0	9,2	16,36	23,6	0,12
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>590</b>	<b>13,48</b>	<b>24,06</b>	<b>95,38</b>	<b>651,98</b>	<b>0,508</b>	<b>0,189</b>	<b>25,8</b>	<b>266</b>	<b>306,95</b>	<b>80,6</b>	<b>332,28</b>	<b>5,02</b>
<b>Обед:</b>														
177, 2008	Борщ Сибирский	250	11,6	13,65	15,94	233,01	0,13	0,049	4	104	162,9	58,9	107,4	2,02
Расп МП КШП №603	Оладьи куриные с соусом	100	14,89	7,95	15,6	193,51	0,08	0,7	13	161	144,3	19,3	108,4	2,23
Расп МП КШП №274	Рис "Мозайка"	180	7,4	9,2	51,49	318,36	0,04	0	0,07	9,2	62,73	10,5	95,62	0,83
Расп МП КШП №768	Компот клубнично-смородиновый	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	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	50	2,3	0,4	16,2	77,6	0,044	0,02	0	0	10	5,6	26	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>805</b>	<b>37,915</b>	<b>31,4</b>	<b>134,78</b>	<b>973,38</b>	<b>0,346</b>	<b>0,779</b>	<b>17,07</b>	<b>274,2</b>	<b>413,13</b>	<b>102,06</b>	<b>388,29</b>	<b>5,782</b>
<b>Итого за четвертый день с Завтраком 1:</b>		<b>1360</b>	<b>57,545</b>	<b>56,25</b>	<b>227</b>	<b>1644,43</b>	<b>0,856</b>	<b>0,94</b>	<b>42,54</b>	<b>439,3</b>	<b>720,1</b>	<b>180,78</b>	<b>720,89</b>	<b>10,682</b>
<b>Итого за четвертый день с Завтраком 2:</b>		<b>1395</b>	<b>51,395</b>	<b>55,46</b>	<b>230,16</b>	<b>1625,36</b>	<b>0,854</b>	<b>0,968</b>	<b>42,87</b>	<b>540,2</b>	<b>720,08</b>	<b>182,66</b>	<b>720,57</b>	<b>10,802</b>

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

5-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
596, 2008	Мясо тушеное с огурцами	100	14,7	15,52	32,19	327,24	0,092	0,13	7,56	164,1	179,9	32,2	189,7	1,9
378, 2008	Булгур	180	5,3	4,2	31,4	184,6	0	0,38	0	96,4	129,15	38,4	63,84	1,86
	Помидор свежий	30	0,33	0,6	1,05	10,92	0,018	0,012	0,75	0	4,2	3	7,8	0,27
Расп МП КШП №563	Печенье воздушное ""Снежок""	10	0,2	2,92	18,76	102,12	0,05	0,02	0	15,8	28,5	1,2	29	0
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>580</b>	<b>23,48</b>	<b>23,66</b>	<b>111,32</b>	<b>752,14</b>	<b>0,204</b>	<b>0,562</b>	<b>8,33</b>	<b>276,3</b>	<b>359,35</b>	<b>80,6</b>	<b>326,14</b>	<b>4,64</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
438, 2008	Омлет натуральный	200	16,39	18,16	21,34	314,36	0,06	0,45	5,84	109,95	184,5	30,75	172,5	0,56
	Кукуруза консервированная	25	0,21	0,1	5,8	24,94	0,02	0,02	2	24	29,9	4,2	21,6	0,24
Расп МП КШП №441	Ватрушка с творогом	75	3,8	4,55	47,73	247,07	0,069	0,046	0,69	139,9	109,2	36,5	82,98	2,93
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	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	50	2,6	0,4	16,4	79,6	0,044	0,02	0	0	10	5,6	26	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>24,65</b>	<b>23,43</b>	<b>110,99</b>	<b>753,43</b>	<b>0,215</b>	<b>0,546</b>	<b>8,55</b>	<b>273,85</b>	<b>346,2</b>	<b>80,05</b>	<b>325,88</b>	<b>4,56</b>
<b>Обед:</b>														
197, 2008	Суп рассольник петербургский с курой	250	7,68	14,8	26,15	268,52	0,27	0,213	0,143	54	74,25	17,1	93,6	0,686
620, 2008	Фрикадельки куриные в соусе	100	11,13	8,64	9,76	161,32	0,08	0,07	13	161	84,3	19,3	102,8	0,223
378, 2008	Греча отварная	180	8,29	4,88	40,26	238,12	0,25	0	0,05	48,7	107,24	38,2	126	3,85
55, 2008	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,39	3,05	1,5	35,01	0,01	0,061	0,015	0,1	66,2	17,3	27,8	0,61
Расп МП КШП №563	Напиток вишневый	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880</b>	<b>30,65</b>	<b>31,89</b>	<b>118,07</b>	<b>881,89</b>	<b>0,654</b>	<b>0,414</b>	<b>33,608</b>	<b>263,8</b>	<b>360,79</b>	<b>100,9</b>	<b>394,2</b>	<b>6,189</b>
<b>Итого за пятый день с Завтраком 1:</b>		<b>1460</b>	<b>54,13</b>	<b>55,55</b>	<b>229,39</b>	<b>1634,03</b>	<b>0,858</b>	<b>0,976</b>	<b>41,938</b>	<b>540,1</b>	<b>720,14</b>	<b>181,5</b>	<b>720,34</b>	<b>10,829</b>
<b>Итого за пятый день с Завтраком 2:</b>		<b>1440</b>	<b>55,3</b>	<b>55,32</b>	<b>229,06</b>	<b>1635,32</b>	<b>0,869</b>	<b>0,96</b>	<b>42,158</b>	<b>537,65</b>	<b>706,99</b>	<b>180,95</b>	<b>720,08</b>	<b>10,749</b>

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

6-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
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
	Помидор свежий	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"	200/10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>17,91</b>	<b>16,74</b>	<b>81,6</b>	<b>548,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,478</b>	<b>11,13</b>	<b>268,6</b>	<b>276,4</b>	<b>56,96</b>	<b>343,5</b>	<b>5,05</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
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 "Галер"	50	4,46	8,89	16,48	163,77	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>16,14</b>	<b>16,5</b>	<b>84,32</b>	<b>550,34</b>	<b>0,264</b>	<b>0,483</b>	<b>9,8</b>	<b>267,7</b>	<b>276,8</b>	<b>56,1</b>	<b>342,98</b>	<b>4,98</b>
<b>Обед:</b>														
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 огурцов	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>800</b>	<b>36,61</b>	<b>39,76</b>	<b>147,55</b>	<b>1094,48</b>	<b>0,596</b>	<b>0,491</b>	<b>32</b>	<b>271,9</b>	<b>443,87</b>	<b>124,2</b>	<b>376,67</b>	<b>5,77</b>
<b>Итого за шестой день с Завтраком 1:</b>		<b>1350</b>	<b>54,52</b>	<b>56,5</b>	<b>229,15</b>	<b>1643,18</b>	<b>0,846</b>	<b>0,969</b>	<b>43,13</b>	<b>540,5</b>	<b>720,27</b>	<b>181,16</b>	<b>720,17</b>	<b>10,82</b>
<b>Итого за шестой день с Завтраком 2:</b>		<b>1350</b>	<b>52,75</b>	<b>56,26</b>	<b>231,87</b>	<b>1644,82</b>	<b>0,86</b>	<b>0,974</b>	<b>41,8</b>	<b>539,6</b>	<b>720,67</b>	<b>180,3</b>	<b>719,65</b>	<b>10,75</b>

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

7-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
626, 2008	Запеканка картофельная с мясом	180	7,13	15,23	28,24	278,55	0,31	0,12	4	162,35	172,43	49,3	187,6	0,95
759, 2008	Соус красный основной	50	2	5,1	19,6	132,3	0,098	0,09	2,1	37	114,65	16,5	87,8	0,8
	Огурец свежий	30	0,28	0,04	0,96	5,32	0,02	0,105	0,3	0	4,2	6	7,8	0,3
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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	50	2,6	0,4	16,4	79,6	0,044	0,02	0	0	10	5,6	26	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>13,68</b>	<b>20,99</b>	<b>92,49</b>	<b>613,59</b>	<b>0,522</b>	<b>0,385</b>	<b>11,4</b>	<b>199,35</b>	<b>313,93</b>	<b>84,74</b>	<b>340,18</b>	<b>2,88</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
182, 2008	Каша рисовая с маслом	200/5	6,78	9,08	31,47	234,72	0,42	0,24	4,7	153,4	121,8	74,35	187,4	1,3
42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	5,8	12,73	18,16	210,41	0,06	0,112	6	94	90,8	6,47	120,87	0,9
943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0,05	0,02	9,32	37,66	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>615</b>	<b>14,23</b>	<b>22,03</b>	<b>78,35</b>	<b>568,59</b>	<b>0,524</b>	<b>0,372</b>	<b>10,72</b>	<b>247,4</b>	<b>315,7</b>	<b>86,62</b>	<b>344,07</b>	<b>2,81</b>
<b>Обед:</b>														
187, 2008	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250	13,6	12,2	15,7	227	0,102	0,19	21	126	143,2	32,4	112,4	2,563
611, 2008	Котлета "Домашняя" с соусом	100	17,6	15,3	27,58	318,42	0,124	0,19	3,3	128	94,3	31,2	142,4	3,8
413, 2008	Макароны отварные	180	5,3	6,2	41,4	242,6	0	0,18	0	0	125,3	18,4	48,24	0,86
Расп МП КШП №768	Напиток из смородины	200	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	50	2,6	0,4	16,4	79,6	0,044	0,02	0	0	10	5,6	26	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>805</b>	<b>40,825</b>	<b>34,3</b>	<b>136,63</b>	<b>1018,52</b>	<b>0,322</b>	<b>0,59</b>	<b>31,3</b>	<b>254</b>	<b>406</b>	<b>95,36</b>	<b>379,91</b>	<b>7,925</b>
<b>Итого за седьмой день с Завтраком 1:</b>		<b>1355</b>	<b>54,505</b>	<b>55,29</b>	<b>229,12</b>	<b>1632,11</b>	<b>0,844</b>	<b>0,975</b>	<b>42,7</b>	<b>453,35</b>	<b>719,93</b>	<b>180,1</b>	<b>720,09</b>	<b>10,805</b>
<b>Итого за седьмой день с Завтраком 2:</b>		<b>1420</b>	<b>55,055</b>	<b>56,33</b>	<b>214,98</b>	<b>1587,11</b>	<b>0,846</b>	<b>0,962</b>	<b>42,02</b>	<b>501,4</b>	<b>721,7</b>	<b>181,98</b>	<b>723,98</b>	<b>10,735</b>

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

8-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
601, 2008	Плов из свинины	200	17,08	18,49	39,7	393,53	0,6	0,056	4,4	167	168,4	63,5	165,62	2,83
	Помидор свежий	30	0,4	1	1,8	17,8	0,024	0,01	1,75	0	6,2	4	12,3	0,42
Расп МП КШП №768	Теплый напиток из клубники	200	0,26	0,12	21,8	89,32	0	0,05	20,4	0	19,2	4,1	9,8	0,4
	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
	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,8	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>605</b>	<b>20,64</b>	<b>20,01</b>	<b>90,9</b>	<b>626,25</b>	<b>0,69</b>	<b>0,146</b>	<b>26,55</b>	<b>167</b>	<b>293,9</b>	<b>79,3</b>	<b>234,92</b>	<b>4,29</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
357, 2008	Тефтелька с соусом	100	10,28	6,7	5,4	123,2	0,08	0,034	8,02	124,1	102,87	32,48	107,54	1,42
Расп МП КШП №274	Рис с овощами	180	6,2	8,5	47,8	292,5	0,51	0	17	6,1	62,73	27,5	65,62	1,83
759, 2008	Соус красный основной	50	2	5,1	19,6	132,3	0,098	0,09	2,1	37	114,65	16,5	87,8	0,8
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>565</b>	<b>20,13</b>	<b>20,5205</b>	<b>92,5605</b>	<b>635,4465</b>	<b>0,71</b>	<b>0,134</b>	<b>27,14</b>	<b>167,2</b>	<b>292,85</b>	<b>79,48</b>	<b>283,76</b>	<b>4,44</b>
<b>Обед:</b>														
115, 2007	Суп деревенский с курой	250	12,5	9,8	32,89	269,76	0,05	0,092	0	123	95,3	23,8	46,5	1,575
Расп МП КШП №603	Биточки куриные с соусом	100	14,89	7,95	19,6	209,51	0,03	0,06	13	118	141,4	19,3	168,4	2,23
299, 2008	Картофельные дольки запеченные	180	2,75	10,58	30,07	226,5	0,012	0,059	2,8	134	128,4	22,82	134,7	1,54
Расп МП КШП №203	Салат из свеклы	100	0,85	6,59	12,26	111,75	0,01	0,61	0,015	0,1	24,1	24,3	22,8	0,611
Расп МП КШП №768	Компот из клубники и черной смородины	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880</b>	<b>34,015</b>	<b>35,32</b>	<b>138,57</b>	<b>1008,22</b>	<b>0,176</b>	<b>0,841</b>	<b>15,815</b>	<b>375,1</b>	<b>427,4</b>	<b>100,78</b>	<b>436,27</b>	<b>6,438</b>
<b>Итого за восьмой день с Завтраком 1:</b>		<b>1485</b>	<b>54,655</b>	<b>55,33</b>	<b>229,47</b>	<b>1634,47</b>	<b>0,866</b>	<b>0,987</b>	<b>42,365</b>	<b>542,1</b>	<b>721,3</b>	<b>180,08</b>	<b>671,19</b>	<b>10,728</b>
<b>Итого за восьмой день с Завтраком 2:</b>		<b>1445</b>	<b>54,145</b>	<b>55,8405</b>	<b>231,1305</b>	<b>1643,67</b>	<b>0,886</b>	<b>0,975</b>	<b>42,955</b>	<b>542,3</b>	<b>720,25</b>	<b>180,26</b>	<b>720,03</b>	<b>10,878</b>

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

9-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Расп МП КШП №222	Чахохбили	100	9,8	13,6	28,1	274,0	0,025	0,15	0	163,2	163,4	24	116	1,35
299, 2008	Пюре картофельное	180	3,68	4,58	36,29	201,1	0,012	0,32	5,95	80	98,97	22,82	85,03	1,18
	Огурец консервированный	30	0,8	0,1	1,6	10,5	0,02	0,02	5	0,8	23	14	24	0,6
	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0,12	0,01	4,2	33,9	54,1	5,1	63	1,3
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>17,18</b>	<b>18,68</b>	<b>108,09</b>	<b>669,2</b>	<b>0,221</b>	<b>0,52</b>	<b>15,15</b>	<b>277,9</b>	<b>349,07</b>	<b>70,82</b>	<b>322,23</b>	<b>4,85</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
182, 2008	Каша ячневая с маслом	200/5	7,48	7,21	26,84	202,17	0,12	0,26	3,8	129,4	151,8	29,8	134,8	1,4
Расп МП КШП №467	Булочка сырная	50	5,2	7,7	14,2	146,9	0,001	0,12	1,2	52,3	144,8	31	99,7	1,3
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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
	Гематоген "Бегемотик Бонди"	40	0,7	0,3	32	133,5	0,06	0,1	10	96	35	1	35	1,46
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>16,65</b>	<b>15,63</b>	<b>110,73</b>	<b>650,19</b>	<b>0,253</b>	<b>0,54</b>	<b>15</b>	<b>277,7</b>	<b>348,85</b>	<b>71,24</b>	<b>321,68</b>	<b>4,75</b>
<b>Обед:</b>														
170, 2008	Борщ из свежей капусты с курой	250	10,82	10,55	24,56	236,47	0,13	0,098	0,04	54	122,09	38,9	104,4	0,68
649, 2009	Филе птицы в сметане с овощами	100	14,59	18,59	19,76	304,71	0,17	0,07	7,4	161	106,3	11,8	108,6	0,06
378, 2008	Греча отварная с маслом	180	8,29	6,88	40,26	256,12	0,25	0	0,05	48,7	107,24	38,2	126	3,85
	Огурец свежий	60	0,56	0,08	1,92	10,64	0,04	0,21	0,6	0	8,4	12	15,6	0,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>840</b>	<b>37,42</b>	<b>36,62</b>	<b>126,9</b>	<b>986,86</b>	<b>0,634</b>	<b>0,448</b>	<b>28,49</b>	<b>263,7</b>	<b>372,83</b>	<b>109,9</b>	<b>398,6</b>	<b>6,01</b>
<b>Итого за девятый день с Завтраком 1:</b>		<b>1400</b>	<b>54,6</b>	<b>55,3</b>	<b>234,99</b>	<b>1656,06</b>	<b>0,855</b>	<b>0,968</b>	<b>43,64</b>	<b>541,6</b>	<b>721,9</b>	<b>180,72</b>	<b>720,83</b>	<b>10,86</b>
<b>Итого за девятый день с Завтраком 2:</b>		<b>1400</b>	<b>54,07</b>	<b>52,25</b>	<b>237,63</b>	<b>1637,05</b>	<b>0,887</b>	<b>0,988</b>	<b>43,49</b>	<b>541,4</b>	<b>721,68</b>	<b>181,14</b>	<b>720,28</b>	<b>10,76</b>

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

10-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
562, 2008	Поджарка мясная	100	9,86	9,08	27,54	231,32	0,24	0,1	0,01	37	102,3	10,1	149	2,6
378, 2008	Булгур	180	5,3	4,2	31,4	184,6	0	0,38	0	96,4	129,15	38,4	63,84	1,86
	Помидор свежий	30	0,33	0,6	1,05	10,92	0,018	0,012	0,75	0	4,2	3	7,8	0,27
Расп МП КШП №563	Печенье воздушное ""Снежок"	10	0,2	2,92	18,76	102,12	0,05	0,02	0	15,8	28,5	1,2	29	0
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>18,64</b>	<b>17,22</b>	<b>106,67</b>	<b>656,22</b>	<b>0,352</b>	<b>0,532</b>	<b>0,78</b>	<b>149,2</b>	<b>281,75</b>	<b>58,5</b>	<b>285,44</b>	<b>5,34</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
182, 2008	Каша "Дружба" с маслом	200/5	6,84	8,42	22,13	191,66	0,16	0,16	0,06	148,9	124,3	38,6	102,1	1,37
441, 2007	Ватрушка с повидлом	50	3,8	5,54	37,13	213,58	0,098	0,29	0,69	0	136,8	6,75	126,9	3,17
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	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
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>590</b>	<b>12,71</b>	<b>14,58</b>	<b>96,35</b>	<b>567,46</b>	<b>0,354</b>	<b>0,523</b>	<b>1,21</b>	<b>148,9</b>	<b>282,72</b>	<b>57,19</b>	<b>284,58</b>	<b>5,54</b>
<b>Обед:</b>														
852, 2007	Суп рисовый с помидором	250	11,48	8,72	27,96	236,24	0,02	0,04	6,75	134,8	82	23,5	118	1,8
510, 2007	Рыбные палочки с соусом "Бешамель"	110	15,41	9,28	15,06	205,4	0,4	0,03	4,56	112,77	139,5	19,8	112,6	1,5
296, 2008	Картофель отварной с маслом	180	4,68	19,28	42,89	363,8	0,012	0,29	17,8	143	109,67	58,1	125,03	0,81
	Огурец консервированный	25	0,8	0,1	1,6	10,5	0,02	0,02	5	0,8	23	14	24	0,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>815</b>	<b>35,67</b>	<b>37,8</b>	<b>125,84</b>	<b>986,24</b>	<b>0,498</b>	<b>0,45</b>	<b>41,71</b>	<b>391,37</b>	<b>437,64</b>	<b>122,8</b>	<b>435,38</b>	<b>5,43</b>
<b>Итого за десятый день с Завтраком 1:</b>		<b>1400</b>	<b>54,31</b>	<b>55,02</b>	<b>232,51</b>	<b>1642,46</b>	<b>0,85</b>	<b>0,982</b>	<b>42,49</b>	<b>540,57</b>	<b>719,39</b>	<b>181,3</b>	<b>720,82</b>	<b>10,77</b>
<b>Итого за десятый день с Завтраком 2:</b>		<b>1405</b>	<b>48,38</b>	<b>52,38</b>	<b>222,19</b>	<b>1553,7</b>	<b>0,852</b>	<b>0,973</b>	<b>42,92</b>	<b>540,27</b>	<b>720,36</b>	<b>179,99</b>	<b>719,96</b>	<b>10,97</b>

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

11-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Расп МП КШП №973	Котлета "Сочная" с соусом	110	10,79	9,91	34,57	270,63	0,044	0,035	13	122	161,8	3,7	184,7	1,79
413, 2008	Макароны отварные	180	5,3	6,2	37,3	226,2	0	0,018	0	0	95,35	8,4	88,24	0,86
	Огурец свежий	30	0,28	0,04	0,96	5,32	0,02	0,75	0,3	0	4,2	6	7,8	0,3
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>18,04</b>	<b>16,37</b>	<b>100,12</b>	<b>619,97</b>	<b>0,114</b>	<b>0,853</b>	<b>13,3</b>	<b>122</b>	<b>274</b>	<b>25,44</b>	<b>311,72</b>	<b>3,34</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
182, 2008	Каша гречневая с маслом	200/5	5,68	4,08	34,7	198,24	0,103	0,6	0	44,2	164,8	17,2	114,6	2,34
227, 2007	Яйцо вареное	40	0,08	1,57	2,36	23,89	0,012	0,19	8,6	100	55	0,84	7,16	0,27
Расп МП КШП №536	Печенье "Зиг-заг"	40	5,46	11,86	43,38	302,1	0,016	0,02	4,8	79	84,9	0	159,8	0,1
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,05	0,02	9,32	37,66	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>14,47</b>	<b>17,93</b>	<b>110,56</b>	<b>661,49</b>	<b>0,175</b>	<b>0,83</b>	<b>13,42</b>	<b>223,2</b>	<b>321,9</b>	<b>23,14</b>	<b>325,56</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед:</b>														
210, 2008	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	13,2	17,5	34,52	348,38	0,32	0,012	6	141,4	132,14	32,4	144	1,36
Расп МП КШП № 56	Рагу из овощей и мяса	200	18,6	17,94	34,8	375,06	0,2	0,011	22	162	134,2	29,6	163,4	2,632
	Салат из свежих помидоров	100	3,4	4,8	2,1	65,2	0,14	0,043	1,5	15	48,4	40	45,6	2,84
859, 2008	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	0,046	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	25	1,3	0,2	8,2	39,8	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>800</b>	<b>38,22</b>	<b>40,64</b>	<b>117,42</b>	<b>988,32</b>	<b>0,724</b>	<b>0,132</b>	<b>29,5</b>	<b>318,56</b>	<b>336,94</b>	<b>157,2</b>	<b>396,1</b>	<b>7,513</b>
<b>Итого за одиннадцатый день с Завтраком 1:</b>		<b>1355</b>	<b>56,26</b>	<b>57,01</b>	<b>217,54</b>	<b>1608,29</b>	<b>0,838</b>	<b>0,985</b>	<b>42,8</b>	<b>440,56</b>	<b>610,94</b>	<b>182,64</b>	<b>707,82</b>	<b>10,853</b>
<b>Итого за одиннадцатый день с Завтраком 2:</b>		<b>1350</b>	<b>52,69</b>	<b>58,57</b>	<b>227,98</b>	<b>1649,81</b>	<b>0,899</b>	<b>0,962</b>	<b>42,92</b>	<b>541,76</b>	<b>658,84</b>	<b>180,34</b>	<b>721,66</b>	<b>10,813</b>

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

12-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
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	0,04	0,45	0,3	142	157,3	27,5	85,62	0,83
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>20,65</b>	<b>26,32</b>	<b>96,04</b>	<b>703,64</b>	<b>0,202</b>	<b>0,76</b>	<b>6,3</b>	<b>275,8</b>	<b>339,75</b>	<b>67,04</b>	<b>273</b>	<b>3,76</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
182, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,15	6,78	37,12	238,1	0,13	0,53	0,6	148,6	158,6	43,3	108,5	1,27
	Печенье "Галер"	50	9,47	8,89	16,48	183,81	0,1	0,2	2	127	146	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>20,82</b>	<b>16,07</b>	<b>94,6</b>	<b>606,31</b>	<b>0,274</b>	<b>0,753</b>	<b>6,6</b>	<b>275,6</b>	<b>328,6</b>	<b>69,6</b>	<b>316,68</b>	<b>4,85</b>
<b>Обед:</b>														
204, 2008	Суп с крупой гречневой	250	8,9	11,46	39,47	296,62	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		4,78	126,7	177,76	36,52	389,8	4,46
	Помидор свежий	60	0,66	1,2	2,1	21,84	0,036	0,024	1,5	0	8,4	6	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	50	3,2	0,4	20,8	99,6	0,044	0,02	0	0	9,2	4,2	42,4	0,4
	Хлеб дарницкий	50	2,6	0,4	16,4	79,6	0,044	0,02	0	0	10	5,6	26	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>810</b>	<b>34,09</b>	<b>29,81</b>	<b>134,17</b>	<b>941,33</b>	<b>0,354</b>	<b>0,209</b>	<b>36,28</b>	<b>265,1</b>	<b>379,36</b>	<b>113,92</b>	<b>521,6</b>	<b>6,88</b>
<b>Итого за двенадцатый день с Завтраком 1:</b>		<b>1360</b>	<b>54,74</b>	<b>56,13</b>	<b>230,21</b>	<b>1644,97</b>	<b>0,556</b>	<b>0,969</b>	<b>42,58</b>	<b>540,9</b>	<b>719,11</b>	<b>180,96</b>	<b>794,6</b>	<b>10,64</b>
<b>Итого за двенадцатый день с Завтраком 2:</b>		<b>1360</b>	<b>54,91</b>	<b>45,88</b>	<b>228,77</b>	<b>1547,64</b>	<b>0,628</b>	<b>0,962</b>	<b>42,88</b>	<b>540,7</b>	<b>707,96</b>	<b>183,52</b>	<b>838,28</b>	<b>11,73</b>

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

<b>Среднее число за 12 дней</b>													
Завтрак 1	579,17	19,81	21,39	99,05	667,95	0,34	0,53	13,23	222,66	321,17	65,64	301,78	4,26
Завтрак 2	566,67	18,22	20,30	98,82	650,85	0,35	0,54	13,26	237,03	310,39	65,76	310,99	4,32
Обед	839,58	35,21	34,60	129,55	970,48	0,49	0,44	29,37	294,06	390,15	115,41	419,78	6,55
<b>Итого за 12 дней с Завтраком 1</b>	<b>1418,75</b>	<b>55,02</b>	<b>56,00</b>	<b>228,59</b>	<b>1638,44</b>	<b>0,83</b>	<b>0,97</b>	<b>42,60</b>	<b>516,72</b>	<b>711,32</b>	<b>181,06</b>	<b>721,56</b>	<b>10,80</b>
<b>Итого за 12 дней с Завтраком 2</b>	<b>1406,25</b>	<b>53,43</b>	<b>54,90</b>	<b>228,37</b>	<b>1621,33</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>42,63</b>	<b>531,09</b>	<b>700,54</b>	<b>181,18</b>	<b>730,77</b>	<b>10,87</b>
<b>Выполнение в % соотношении к выполнению нормы</b>													
Завтрак 1		88,03	93,01	103,44	98,23	96,00	132,73	75,61	98,96	107,06	87,52	100,59	94,56
Завтрак 2		80,96	88,25	103,21	95,71	100,79	135,10	75,76	105,35	103,46	87,68	103,66	96,06
Обед		111,79	107,46	96,64	101,94	99,93	78,50	119,88	93,35	92,89	109,92	99,95	103,92
<b>Итого за 12 дней с Завтраком 1</b>	<b>105,09</b>	<b>101,89</b>	<b>101,44</b>	<b>99,48</b>	<b>100,39</b>	<b>98,29</b>	<b>101,09</b>	<b>101,43</b>	<b>95,69</b>	<b>98,79</b>	<b>100,59</b>	<b>100,22</b>	<b>100,02</b>
<b>Итого за 12 дней с Завтраком 2</b>	<b>104,17</b>	<b>98,94</b>	<b>99,46</b>	<b>99,38</b>	<b>99,35</b>	<b>100,29</b>	<b>102,08</b>	<b>101,50</b>	<b>98,35</b>	<b>97,30</b>	<b>100,65</b>	<b>101,50</b>	<b>100,64</b>