ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
«МИР ЗНАНИЙ»

143422, Московская обл., Красногорский р-н, т.: 8-915-389-88-36
с. Петрово-Дальнее, ул. Суворовская, д. 3 8-498-601-09-10

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
Частного общеобразовательного учреждения
«Общеобразовательная школа
с углублённым изучением иностранных языков
«Мир знаний»
_____ / О.М. Алексеева
_____ 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0208e0b70018b25c914f3b0e1b3cbb7889
Владелец **Алексеева Оксана Михайловна**
Действителен с 29 октября 2024г. по 29 января 2026г.

Примерное 10-ти дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания
учащихся с 11 до 18 лет
(круглогодичный период)

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН
3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний
Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
10 023	Какао с молоком	250	3	3	23	160		5	18		127	81	14	
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
4 004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10	11	39	294		15			10	140	93	3
12 205	Оладьи на молоке	100	9	13	42	244		1	24		115	154	25	1
	Джем фруктовый	15			11	41					2	3	1	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
Итого за Завтрак			28	38	145	974	0	31	87	0	264	409	175	5
Обед														
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	300	5	9	6	150		16			44	144	33	5
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57					8	32	11	1
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
10 007	Компот из свежих плодов	200			16	47		4			15	4	5	1
7 012	Говядина, тушенная с черносливом	70/50	16	7	7	180		1			31	186	37	2
8 005	Пюре картофельное	230	3	7	28	240		27			13	74	29	1
1 014,01	Салат из капусты квашеной с зеленью	100			48	180					2			
1 007	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	100	2	11	4	118		8			25	22	16	
Итого за Обед			31	35	131	1022	0	56	0	0	138	462	131	10
Полдник														
10 027	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	200			17	50		3			12	2	5	
12 003	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	5	4	27	210		2			20	38	11	1
Итого за Полдник			5	4	44	260	0	5	0	0	32	40	16	1
Итого за день			64	77	320	2256	0	92	87	0	434	911	322	16

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: школа **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
10 018	Кофейный напиток злаковый	200	2	2	11	65		16			63	45	8	
	Масло коровье сладкосливочное	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
4 003	Каша вязкая с тыквой (пшено)	200	9	9	40	276		42			30	120	46	1
6 005	Сырники из творога запеченные собственного производства	200	26	16	20	320					105	151	18	1
11 001	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
Итого за Завтрак			41	37	90	847	0	63	45	0	219	335	84	4
Обед														
1 019	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным	100	1	3	9	68		3	1		23	36	25	1
10 013	Компот из смеси сухофруктов	200			40	134	1	35			95		2	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	57					8	32	11	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	30	2	1	11	81					30		3	
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	10	44	240					22	238	160	5
2 008	Рассольник ленинградский с крупой перловой	300	2	5	10	198		7			36	74	28	1
7 045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100/10	15	11	8	200					27	130	23	1
Итого за Обед			32	30	135	978	1	45	1	0	241	510	252	9
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1		20	87		4			14		8	3
12 233,01	Крендель с маком	100	3	3	21	210			22		12	43	7	1
Итого за Полдник			4	3	41	297	0	4	22	0	26	43	15	4
Итого за день			77	70	266	2122	1	112	68	0	486	888	351	17

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: школа **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
10 016	Лимон к чаю	7				2		3			3	2	1	
10 015	Чай	200									19	6	7	1
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10	12	33	310		16			22	138	54	2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
	Сахар -песок	10			10	40					2			
6 001	Запеканка из творога	180/20	18	12	20	276					78	110	13	
11 001	Мандарин	100	1		8	38		38			35	17	11	
Итого за Завтрак			33	34	80	805	0	57	45	0	161	276	86	3
Обед														
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	2		18	100					10	42	15	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57					8	32	11	1
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	230	7	9	39	237					8	47	10	1
10 012	Напиток из плодов шиповника	200			34	60		20			58		2	
7 215	Котлеты мясные домашние	100	15	10	8	180			1		17	144	21	2
1 222	Салат из свеклы с черносливом	100	2	5	23	130		7			49	55	34	2
2 002	Борщ сибирский на мясном бульоне	300	6	10	11	216		10			62	185	44	6
Итого за Обед			34	34	146	980	0	37	1	0	212	505	137	13
Полдник														
10 027	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	200			17	50		3			12	2	5	
12 008	Ватрушка с сыром собственного производства	75	9	10	22	226					166	128	14	1
Итого за Полдник			9	10	39	276	0	3	0	0	178	130	19	1
Итого за день			76	78	265	2061	0	97	46	0	551	911	242	17

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школа **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
11 001	Яблоки	140	1	1	14	66		14			22	15	13	3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
10 023	Какао с молоком	200	3	3	23	133		5	18		127	81	14	
5 002	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	200	6	6	4	100		1	22		32	43	6	
4 213	Каша вязкая с изюмом	200	10	9	67	392		1	55		106	197	53	2
Итого за Завтрак			24	29	117	830	0	21	140	0	289	339	86	5
Обед														
8 002	Рис отварной	200	4	8	35	246					1	71	22	1
1 008	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1	11	2	120		7			33	25	18	
1 014,01	Салат из капусты квашеной с зеленью	100			48	90					2			
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	3	1	21	109					59		6	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57					8	32	11	1
7 002,02	Рыба (филе), тушенная с овощами	100/50	14	9	4	160		3			114	4	21	
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	52		1			36	30	22	1
2 019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	230	4	9	14	195		3			17	84	15	2
Итого за Обед			29	38	163	1029	0	14	0	0	270	246	115	6
Полдник														
10 027	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	200			17	50		3			12	2	5	
12 009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	100	10	12	23	249		2			18	30	6	1
Итого за Полдник			10	12	40	299	0	5	0	0	30	32	11	1
Итого за день			63	79	320	2158	0	40	140	0	589	617	212	12

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школа **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	7	10	37	217		20			7	58	20	1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
7 023	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания	100	7	17		180					12			1
10 015	Чай	200									19	6	7	1
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	230	7	9	39	237					8	47	10	1
11 001	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
Итого за Завтрак			25	46	95	820	0	25	45	0	67	130	49	6
Обед														
2 010	Суп из овощей с фасолью	250	2	4	7	85		15			43	61	27	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	10	44	240					22	238	160	5
7 013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	50/50	17	9	5	176		2			26	170	26	2
1 039	Винегрет овощной	100	2	10	7	129		9			22	45	18	1
10 014	Кисель витаминизированный из ягод свежезамороженных (черная смородина)	200			18	57		40			20	14	8	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	2	1	11	110					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
Итого за Обед			35	34	110	873	0	66	0	0	173	570	257	10
Полдник														
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
12 007	Ватрушка с творогом собственного производства	75	5	6	40	248					9	28	7	
Итого за Полдник			6	6	66	340	0	1	0	0	45	58	29	1
Итого за день			66	86	271	2033	0	92	45	0	285	758	335	17

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: школа **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	8	11	41	260		27			9	78	27	1
	Печенье, обогащенное микронутриентами	20	4	2	13	90		11			3			
10 015	Чай	200									19	6	7	1
	Масло коровье сладкосливочное	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
11 001	Яблоки	100	1	1	14	66		14			22	15	13	3
12 205	Оладьи на молоке	100	9	13	42	244		1	24		115	154	25	1
	Джем фруктовый	15			11	41					2	3	1	
Итого за Завтрак			26	37	130	840	0	53	69		172	259	73	6
Обед														
1 007	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	100	1	11	2	125		8			25	22	16	
2 021	Суп-пюре из гороха	250	7	5	17	149		4			47	83	36	2
7 061	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	75/75	18	19	14	206		6			140	193	32	2
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	3	1	21	109					59		6	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57					8	32	11	1
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	230	7	9	39	237					8	47	10	1
Итого за Обед			39	45	130	967	0	19			335	412	138	8
Полдник														
12 003	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	5	4	27	210		2			20	38	11	1
10 027	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	200			15	50		3			10	2	5	
Итого за Полдник			5	4	42	260	0	5	0	0	30	40	16	1
Итого за день			70	86	302	2067		77	69		537	711	227	15

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: школа **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
10 018	Кофейный напиток злаковый	200	2	2	11	65		16			63	45	8	
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7	9	25	208		12			17	103	40	1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
9 004	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	1	11	59					61	44	7	
6 002	Пудинг из творога запеченный	200	32	20	20	400					138	195	23	1
11 001	Мандарин	90	1		7	34		34			32	15	10	
Итого за Завтрак			47	42	83	905		62			313	405	88	2
Обед														
1 039	Винегрет овощной	100	2	10	7	129		9			22	45	18	1
2 019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	4	9	14	155		3			17	84	15	2
3 231	Картофель, запеченый брусочками	200	3	8	23	227		29			14	83	33	1
7 015	Азу из мяса отварного	50/50	17	9	5	169		1			29	196	32	3
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	3	1	21	109					59		6	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед			32	37	114	957		43			187	480	141	10
Полдник														
10 027	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	200			17	50		3			12	2	5	
12 007	Ватрушка с творогом собственного производства	75	5	6	40	248					9	28	7	
Итого за Полдник			5	6	57	298		3			21	30	12	
Итого за день			84	85	254	2160		108			521	915	241	12

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: СтаршСД **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
4 001,01	Каша вязкая молочная рисовая	250	7	10	43	320		2	65		187	197	41	1
1 056	Сыр сычужный твёрдый	20	2	2		36								
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10		8		71			45		2	3		
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
10 023	Какао с молоком	200	3	3	23	133		5	18		127	81	14	
Итого за Завтрак			17	25	96	706		17	128		324	309	97	2
Обед														
1 009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	75	1	8	2	80		13			20	17	15	
10 007	Компот из свежих плодов	200			16	47		4			15	4	5	1
2 228	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6	6	12	127		15	4		21	95	27	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	10	44	240					22	238	160	5
7 005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	14	6	13	205		1			56	255	24	1
1 014,01	Салат из капусты квашеной с зеленью	100			48	180					2			
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и	40	3	1	21	109					59		6	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
Итого за Обед			36	31	174	1064		33	4		205	651	252	10
Полдник														
12 009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	100	10	12	23	249		2			18	30	6	1
10 027	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	200			17	50		3			12	2	5	
Итого за Полдник			10	12	40	299		5			30	32	11	1
Итого за день			63	68	310	2069		55	132		559	992	360	13

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школа **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
10 015	Чай	200									19	6	7	1
6 001,01	Запеканка из творога с тыквой	200	23	13	15	380			52		111	152	17	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
9 004	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	1	8	44					46	33	5	
11 001	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
4 004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10	11	39	299		15			10	140	93	3
Итого за Завтрак			38	35	81	909		20	97		207	350	134	6
Обед														
8 005	Пюре картофельное	230	3	7	28	240		27			13	74	29	1
7 033	Мясо шпигованное	100	14	4	2	211		2			12	135	21	2
1 222	Салат из свеклы с черносливом	75	2	5	19	129		7			49	55	34	2
2 009	Суп из овощей	250	3	5	9	124		25			37	68	29	1
10 012	Напиток из плодов шиповника	200			34	137		20			58		2	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	40	3	1	21	109					59		6	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
Итого за Обед			27	22	131	1026		81			238	374	136	8
Полдник														
10 027	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	200			17	50		3			12	2	5	
12 003,01	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рыбой и рисом	100	7	6	19	190			13		22	73	10	1
Итого за Полдник			7	6	36	240		3	13		34	75	15	1
Итого за день			72	63	248	2175		104	110		479	799	285	15

ЧОУ школа с углубленным изучением иностранных языков "Мир знаний"

Приложение 2 к СанПиН 3.1/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школа **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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														
11 001	Яблоки	100	1	1	14	50		14			22	15	13	3
4 003	Каша вязкая с тыквой (пшено)	200	9	9	40	276		42			30	120	46	1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10		8		71			45		2	3		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1 056	Сыр сычужный твёрдый	10	1	1		18								
	Джем фруктовый	20			14	55					2	4	2	
6 005	Сырники из творога запеченные собственного производства	75	13	8	15	187					105	151	18	1
10 023	Какао с молоком	200	3	3	23	133		5	18		127	81	14	
Итого за Завтрак			30	31	115	840	0	61	63		288	374	93	5
Обед														
8 002	Рис отварной	200	4	8	35	246					1	71	22	1
2 002	Борщ сибирский на мясном бульоне	300	6	10	11	216		10			62	185	44	6
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	40	3	1	21	109					59		6	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
7 057	Котлеты рубленые из мяса птицы (цыплята)	100	9	8	9	180		5			104	113	15	1
1 014,01	Салат из капусты квашеной с зеленью	100			48	90					2			
1 019	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным	100	1	3	9	68		3	1		23	36	25	1
Итого за Обед			26	30	177	1077	0	19			297	477	149	12
Полдник														
12 233	Крендель сахарный	75	5	5	39	221			41		22	81	13	1
10 013	Кисель витаминизированный из ягод свежезамороженных (клюква)				9	27		2			8	5	2	
Итого за Полдник			5	5	48	248		2	41		30	86	15	1
Итого за день			61	66	340	2165	0	82	104	0	615	937	257	18

Директор О.М. Алексеева