

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D4 3753 939B 37D7 7FAD 8FB4 7AA0 8B6C D9
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕШОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П. ЛАПТЕВА"
Действителен с 26.06.2024 по 19.09.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Решотинская средняя школа №1 имени Героя
Советского Союза В.П. Лаптева»


Т.Н. Голденко

«02» 09

2024 год



ЦИКЛИЧНОЕ

десятидневное меню для организации питания детей

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Решотинская средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева»,

работающем на сырье

(Возрастная категория: 7 – 11 лет)

пгт. Нижняя Пойма, 2024 год

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			г	г	г		мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг
54-6к	каша молочная с маслом в ассортименте	200	8,30	10,10	37,60	274,90	0,18	0,54	41,630	143,12	186,05	48,96	1,32
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
54-1з	Сыр порциями	30	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,21	78,000	264,00	150,00	10,50	0,30
54-3гн	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,380	67,00	8,52	4,56	0,77
Пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак	580,00	22,20	22,20	70,00	568,00	0,49	2,68	144,21	600,92	473,97	87,22	2,94
	ОБЕД												
54-11с	суп картофельный крестьянский с крупой (крупя рис)	250	6,20	7,20	14,10	146,10	0,04	8,03	129,110	31,94	50,49	19,16	0,62
54-8г	капуста тушеная	200	4,80	6,00	19,50	151,40	0,06	42,50	166,260	193,98	84,17	43,16	1,65
54-4м	котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,80	265,70	0,07	0,11	19,910	35,91	165,12	23,55	2,30
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,00	0,720	76,42	22,45	7,31	0,54
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	44	2,90	0,50	17,40	86,10	0,07	0,00	0,000	12,76	66,00	20,69	1,72
Пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за обед	824,00	33,70	29,80	103,80	819,00	0,30	50,64	316,000	359,01	414,23	119,47	7,27
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		55,90	52,00	173,80	1387,00	0,79	53,32	460,21	959,93	888,20	206,69	10,21

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з	Овощи по сезону	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,40	18,000	10,56	32,36	10,96	0,37
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	0,09	8,16	19,040	31,59	67,58	22,59	0,83
54-2р	Котлеты рыбные (горбуша)	80	14	5,3	6,9	130,9	0,11	0,23	23,330	21,09	128,60	19,12	0,59
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	1,07	51,260	3,69	9,54	4,90	0,20
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	80,00	98,040	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,000	8,70	45,00	14,10	1,17
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак	570,00	25,10	11,50	76,60	510,60	0,36	91,86	209,67	165,15	312,04	80,23	4,14
	ОБЕД												
54-2с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	5,01	151,260	33,17	95,43	34,58	1,76
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8	0,10	2,72	169,050	86,73	268,54	124,58	2,31
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,000	8,70	45,00	14,10	1,17
Пром.	Фрукт	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	12,00	6,000	19,20	13,20	10,80	2,64
	итого за обед	870,00	46,00	14,20	120,50	792,90	0,42	23,73	326,31	169,80	462,17	197,66	11,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,10	25,70	197,10	1303,50	0,78	115,59	535,98	334,95	774,21	277,89	15,26

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,06	44,880	208,38	133,77	14,50	1,03
54-7гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,250	167,68	130,28	34,32	1,09
53-19з	Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,3	0,10	66,10	0,00	0,00	45,000	2,40	3,00	0,00	0,02
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак	560,00	22,00	23,00	76,60	601,20	0,42	1,51	131,33	505,26	396,45	72,02	2,69
	ОБЕД												
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	23,11	121,520	27,79	19,21	10,40	0,36
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,9	7	16	166,6	0,10	8,57	117,800	20,78	105,89	29,58	1,60
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,1	21,6	19,8	365,6	0,16	10,97	31,350	30,12	265,35	51,25	3,95
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0,02	0,170	64,18	4,09	2,18	0,42
Пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	44	2,90	0,50	17,40	86,10	0,07	0,00	0,000	12,76	66,00	20,68	1,72
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	11,00	5,500	17,60	12,10	9,90	2,42
	итого за обед	904,00	39,70	35,80	89,80	840,30	0,41	53,67	276,34	179,23	492,14	128,19	10,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,70	58,80	166,40	1441,50	0,83	55,18	407,670	684,49	888,59	200,21	13,49

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,40	0,07	0,33	57,930	253,78	329,43	36,76	0,97
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,20	0,02	0,30	14,100	92,10	65,70	10,20	0,06
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,80	0,00	0,04	0,300	66,08	7,18	3,83	0,73
Пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
Пром.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,00	5,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	итого за завтрак	530,00	38,70	15,30	72,20	581,10	0,15	10,67	77,33	433,96	432,81	63,99	4,29
	ОБЕД												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	230	5,4	6,5	6,6	106,1	0,03	12,38	120,690	43,10	35,62	15,10	0,55
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,00	18,360	106,65	72,57	23,59	0,49
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,6	10,2	5,7	172,7	0,12	2,56	292,720	32,49	149,91	31,75	0,78
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,00	0,02	15,000	108,08	4,31	2,11	0,08
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,00	0,000	11,60	60,00	18,80	1,56
	итого за обед	860,00	33,40	25,10	110,10	799,20	0,55	15,73	470,970	428,72	451,81	114,55	4,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		72,10	40,40	182,30	1380,30	0,70	26,4	548,300	862,68	884,62	178,54	8,30

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-9г	Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7	0,06	9,72	247,480	50,63	56,19	22,99	0,81
54-8м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	0,38	1,480	20,86	123,04	17,54	1,57
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	Фрукт	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	12,00	24,000	9,60	33,60	50,40	0,72
Пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	550,00	19,00	18,70	77,60	554,50	0,20	26,10	272,96	101,09	246,33	103,13	6,23
	ОБЕД												
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	230	5,9	6,6	12,4	132,9	0,04	7,39	118,780	31,81	60,30	16,82	0,63
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,00	18,360	105,83	40,70	7,19	0,73
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	3,24	27,520	119,12	197,89	100,15	1,67
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	1,07	51,260	3,69	9,54	4,90	0,20
54-5хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,32	69,960	90,50	25,40	18,27	0,58
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	44	2,90	0,50	17,40	86,10	0,07	0,00	0,000	12,76	66,00	20,68	1,72
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за обед	904,00	52,00	18,40	108,60	807,90	0,56	12,79	310,080	490,51	529,23	191,21	6,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,00	37,10	186,20	1362,40	0,76	38,89	583,040	591,60	775,56	294,34	12,31

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр порциями	30	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,21	78,000	264,00	150,00	10,50	0,30
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,50	0,05	0,61	26,380	148,78	134,28	27,96	0,41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,52	13,290	148,32	106,79	30,67	1,06
Пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12,00	6,000	19,20	13,20	10,80	2,64
	итого за завтрак	580,00	19,00	17,90	66,50	501,60	0,16	13,34	123,67	586,30	423,77	84,13	4,74
	ОБЕД												
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	230	5	4	8,6	90	0,03	7,04	141,260	28,37	39,54	19,01	0,88
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,00	18,360	105,83	40,70	7,19	0,73
54-4м	котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,80	265,70	0,07	0,11	19,910	35,91	165,12	23,55	2,30
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1,20	6,60	2,60	74,40	0,01	0,06	31,080	32,10	22,98	3,43	0,10
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	44	2,90	0,50	17,40	86,10	0,07	0,00	0,000	12,76	66,00	20,68	1,72
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за обед	904,00	38,50	35,00	122,20	957,30	0,56	11,98	234,810	355,77	477,74	105,06	9,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,50	52,90	188,70	1458,90	0,72	25,32	358,480	942,07	901,51	189,19	13,82

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з	Овощи по сезону	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,40	18,000	10,56	32,36	10,96	0,37
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,20	23,800	39,49	84,47	28,23	1,03
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	90	14,2	10,2	11,4	193,7	0,11	0,72	19,360	29,62	134,70	20,75	0,75
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	1,07	51,260	3,69	9,54	4,90	0,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,80	0,00	0,04	0,300	66,08	7,18	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак	580,00	23,50	16,90	64,40	504,00	0,33	14,43	112,720	157,44	294,25	74,27	3,52
	ОБЕД												
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	5,5	2,5	17,9	116	0,08	6,08	111,730	13,76	51,12	19,36	0,81
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,00	19,190	46,62	180,99	120,16	4,05
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,56	5,670	29,68	129,35	57,64	1,23
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	0,03	15,540	22,67	11,46	1,71	0,05
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,00	0,720	76,42	22,45	7,31	0,54
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,00	5,000	16,00	11,00	9,00	2,20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	44	2,90	0,50	17,40	86,10	0,07	0,00	0,000	12,76	66,00	20,68	1,72
	итого за обед	894,00	38,20	17,30	132,30	838,90	0,52	16,67	157,850	225,91	498,37	241,46	11,04
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,70	34,20	196,70	1342,90	0,85	31,10	270,570	383,35	792,62	315,73	14,56

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
53-19з	Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,3	0,10	66,10	0,00	0,00	45,000	2,40	3,00	0,00	0,02
24-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7	0,09	1,96	164,960	133,14	219,22	25,26	2,07
54-7Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,250	167,68	130,28	34,32	1,09
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак	560,00	24,40	28,10	44,80	528,90	0,43	3,41	251,41	430,02	481,90	82,78	3,73
	ОБЕД												
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,05	8,03	129,110	34,58	65,54	18,29	0,69
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,1	21,6	19,8	365,6	0,16	10,97	31,350	30,12	265,35	51,25	3,95
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,000	8,70	45,00	14,10	1,17
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	11,00	5,500	17,60	12,10	9,90	2,42
	итого за обед	860,00	35,90	30,10	95,90	798,00	0,35	34,00	165,960	113,00	427,99	107,14	11,47
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,30	58,20	140,70	1326,90	0,78	37,41	417,370	543,02	909,89	189,92	15,20

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	0,00	14,69	84,660	32,56	5,76	0,59
54-4м	Котлеты из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,06	0,10	17,700	31,92	146,77	20,93	2,05
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25	0,00	0,27	5,790	3,28	3,79	0,91	0,12
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	80,00	98,040	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за завтрак	590,00	27,30	22,60	81,90	641,70	0,42	81,14	160,42	328,18	315,48	53,76	3,85
	ОБЕД												
54-2с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	5,01	151,260	33,17	95,43	34,58	1,76
54-2бг	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	1,33	268,680	17,35	67,46	26,16	0,57
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	0,29	29,160	26,36	160,75	23,90	0,74
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12,00	6,000	19,20	13,20	10,80	2,64
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	44	2,90	0,50	17,40	86,10	0,07	0,00	0,000	12,76	66,00	20,68	1,72
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,80	0,00	0,04	0,300	66,08	7,18	3,83	0,73
	итого за обед	904,00	35,50	17,10	108,60	730,10	0,49	18,67	455,400	182,92	436,02	125,55	8,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,80	39,70	190,50	1371,80	0,91	99,81	615,82	511,10	751,50	179,31	12,45

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,00	19,190	46,62	180,99	120,16	4,05
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	3,24	27,520	119,12	197,89	100,15	1,67
54-3гн	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,380	67,00	8,52	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,00	5,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	итого за завтрак	580,00	40,70	9,30	73,00	539,10	0,35	14,40	52,09	256,74	424,40	239,47	9,13
	ОБЕД												
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	6,57	193,370	77,38	115,80	28,59	0,97
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,20	23,800	39,49	84,47	28,23	1,03
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,50	14,60	8,10	221,90	0,05	0,47	1,85	26,07	153,80	21,93	1,97
54-5хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,32	69,960	90,50	25,40	18,27	0,58
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	44	2,90	0,50	17,40	86,10	0,07	0,00	0,000	12,76	66,00	20,68	1,72
	итого за обед	894,00	35,60	32,00	102,40	840,30	0,63	18,33	313,180	373,00	574,87	140,90	6,82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		76,30	41,30	175,40	1379,40	0,98	32,73	365,270	629,74	999,27	380,37	15,95
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		65,04	44,03	179,78	1375,46	0,81	51,58	456,27	644,29	856,60	241,22	13,16

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Решотинская средняя школа №1 имени Героя
Советского Союза В.П. Лаптева»


Т.Н. Голденко

«02» 09 2024 год



ЦИКЛИЧНОЕ

десятидневное меню для организации питания детей

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Решотинская средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева»,

работающем на сырье

(Возрастная категория: 12 – 18 лет)

пгт. Нижняя Пойма, 2024 год

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			г	г	г		мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг
54-6к	каша молочная с маслом в ассортименте	250	10,40	12,70	47,10	343,60	0,23	0,68	52,040	178,90	232,56	60,20	1,64
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
54-1з	Сыр порциями	30	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,21	78,000	264,00	150,00	10,50	0,30
54-3гн	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,380	67,00	8,52	4,56	0,77
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	640,00	25,10	24,90	84,40	660,10	0,56	2,82	154,62	638,70	526,98	99,86	3,37
	ОБЕД												
54-11с	суп картофельный крестьянский с крупой (крупя рис)	300	7,40	8,70	16,90	175,40	0,05	9,64	154,930	38,33	60,59	22,99	0,74
54-8г	капуста тушеная	230	5,50	6,90	22,40	174,10	0,07	48,88	191,200	223,08	96,79	49,64	1,89
54-4м	котлета из говядины	100	18,20	17,40	16,40	295,20	0,08	0,12	22,120	39,90	183,46	26,17	2,56
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,00	0,720	76,42	22,45	7,31	0,54
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	66	4,40	0,80	26,10	129,10	0,11	0,00	0,000	19,14	99,00	31,02	2,57
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	956,00	40,50	34,40	129,60	990,30	0,40	58,64	368,970	408,87	501,29	145,53	8,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		65,60	59,30	214,00	1650,40	0,96	61,46	523,59	1047,57	1028,27	245,39	12,33

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з	Овощи по сезону	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,40	18,000	10,56	32,36	10,96	0,37
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,20	23,800	39,49	84,47	28,23	1,03
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	0,29	29,160	26,36	160,75	23,90	0,74
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	1,07	51,260	3,69	9,54	4,90	0,20
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	80,00	98,040	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	66	4,40	0,80	26,10	129,10	0,11	0,00	0,000	19,14	99,00	31,02	2,57
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за завтрак	676,00	33,20	14,50	106,20	688,40	0,50	93,96	220,26	192,76	428,08	110,37	6,11
	ОБЕД												
54-2с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4	0,20	6,01	181,520	39,81	114,51	41,49	2,12
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	2,95	183,750	94,27	291,89	135,41	2,51
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	66	4,40	0,80	26,10	129,10	0,11	0,00	0,000	19,14	99,00	31,02	2,57
Пром.	Фрукт	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	12,00	6,000	19,20	13,20	10,80	2,64
	итого за обед	986,00	53,50	16,20	146,60	945,90	0,54	24,96	371,27	196,42	565,10	233,72	13,19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		86,70	30,70	252,80	1634,30	1,04	118,92	591,53	389,18	993,18	344,09	19,30

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,10	0,07	56,100	260,47	167,21	18,12	1,28
54-7гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,250	167,68	130,28	34,32	1,09
53-19з	Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,3	0,10	66,10	0,00	0,00	45,000	2,40	3,00	0,00	0,02
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за завтрак	630,00	26,30	25,50	96,00	717,20	0,47	1,52	142,55	561,35	442,89	78,44	3,16
	ОБЕД												
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	23,11	121,520	27,79	19,21	10,40	0,36
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	0,11	9,32	128,040	22,59	115,10	32,15	1,74
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	11,92	34,080	32,74	288,42	55,70	4,29
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,300	66,08	7,18	3,83	0,73
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,40	0,10	0,00	0,000	17,40	90,00	28,20	2,34
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	11,00	5,500	17,60	12,10	9,90	2,42
	итого за обед	990,00	46,10	38,70	115,20	993,60	0,51	55,39	289,44	196,20	571,01	148,58	12,54
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		72,40	64,20	211,20	1710,80	0,98	56,91	431,990	757,55	1013,90	227,02	15,70

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т	Запеканка из творога	210	41,5	14,9	30,3	421,80	0,09	0,40	71,560	313,50	406,95	45,41	1,20
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	130,90	0,02	0,40	18,800	122,80	87,60	13,60	0,08
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,40	0,00	0,02	0,170	64,18	4,09	2,18	0,42
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,00	5,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	итого за завтрак	600,00	48,70	19,10	92,10	735,70	0,20	10,82	95,53	526,48	542,14	77,19	4,45
	ОБЕД												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	13,46	131,180	46,84	38,72	16,41	0,60
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,00	22,030	127,98	87,09	28,30	0,59
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,3	11,3	6,3	191,9	0,14	2,84	325,250	36,10	166,57	35,27	0,86
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,00	0,02	15,000	108,08	4,31	2,11	0,08
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,000	14,50	75,00	23,50	1,95
	итого за обед	940,00	37,70	27,90	127,40	911,30	0,62	17,09	517,660	462,30	507,59	130,19	4,74
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		86,40	47,00	219,50	1647,00	0,82	27,9	613,190	988,78	1049,73	207,38	9,19

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	12,16	309,350	63,29	70,24	28,74	1,02
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,50	14,60	8,10	221,90	0,05	0,47	1,85	26,07	153,80	21,93	1,97
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	Фрукт	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	12,00	24,000	9,60	33,60	50,40	0,72
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	620,00	24,00	23,30	91,70	672,40	0,26	28,63	335,20	122,96	304,14	116,07	7,06
	ОБЕД												
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4	0,06	9,64	154,930	41,50	78,65	21,94	0,83
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,00	22,030	127,00	48,84	8,63	0,88
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	3,60	30,580	132,35	219,88	111,28	1,86
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	1,07	51,260	3,69	9,54	4,90	0,20
54-5хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,32	69,960	90,50	25,40	18,27	0,58
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,40	0,10	0,00	0,000	17,40	90,00	28,20	2,34
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за обед	1040,00	60,00	22,00	130,40	958,00	0,66	15,40	352,960	541,24	608,21	217,82	7,35
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		84,00	45,30	222,10	1630,40	0,92	44,03	688,160	664,20	912,35	333,89	14,41

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр порциями	30	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,21	78,000	264,00	150,00	10,50	0,30
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,70	0,07	0,77	32,970	185,97	167,86	34,95	0,51
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,52	13,290	148,32	106,79	30,67	1,06
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12,00	6,000	19,20	13,20	10,80	2,64
	итого за завтрак	650,00	21,80	19,50	83,40	594,70	0,21	13,50	130,26	627,49	470,35	93,92	5,06
	ОБЕД												
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	7,65	153,540	30,84	42,98	20,67	0,95
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,00	22,030	127,00	48,84	8,63	0,88
54-4м	котлета из говядины	100	18,20	17,40	16,40	295,20	0,08	0,12	22,120	39,90	183,46	26,17	2,56
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1,20	6,60	2,60	74,40	0,01	0,06	31,080	32,10	22,98	3,43	0,10
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,40	0,10	0,00	0,000	17,40	90,00	28,20	2,34
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за обед	1000,00	44,50	38,40	147,30	1112,20	0,66	12,60	252,970	392,04	544,66	121,10	10,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		66,30	57,90	230,70	1706,90	0,87	26,10	383,230	1019,53	1015,01	215,02	15,46

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з	Овощи по сезону	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,40	18,000	10,56	32,36	10,96	0,37
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,20	23,800	39,49	84,47	28,23	1,03
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	100	15,8	11,3	12,7	215,3	0,13	0,80	21,510	32,91	149,67	23,06	0,83
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	1,07	51,260	3,69	9,54	4,90	0,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,80	0,00	0,04	0,300	66,08	7,18	3,83	0,73
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	600,00	25,90	18,10	70,60	549,00	0,37	14,51	114,870	162,73	315,72	77,98	3,71
	ОБЕД												
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	5,5	2,5	17,9	116	0,08	6,08	111,730	13,76	51,12	19,36	0,81
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,00	23,030	55,94	217,09	144,19	4,86
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,63	6,300	32,98	148,72	64,05	1,37
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	0,03	15,540	22,67	11,46	1,71	0,05
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,00	0,720	76,42	22,45	7,31	0,54
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,00	5,000	16,00	11,00	9,00	2,20
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	66	4,40	0,80	26,10	129,10	0,11	0,00	0,000	19,14	99,00	31,02	2,57
	итого за обед	976,00	44,90	19,50	159,40	992,20	0,65	16,74	162,320	248,91	599,84	285,04	13,06
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		70,80	37,60	230,00	1541,20	1,02	31,25	277,190	411,64	915,56	363,02	16,77

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
53-19з	Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,3	0,10	66,10	0,00	0,00	45,000	2,40	3,00	0,00	0,02
24-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9	0,12	2,45	206,200	166,43	274,02	31,58	2,59
54-7Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,250	167,68	130,28	34,32	1,09
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	620,00	28,40	31,70	51,30	603,50	0,48	3,90	292,65	465,31	543,20	90,50	4,36
	ОБЕД												
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4	0,06	9,64	154,930	41,50	78,65	21,94	0,83
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	11,92	34,080	32,74	288,42	55,70	4,29
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	66	4,40	0,80	26,10	129,10	0,11	0,00	0,000	19,14	99,00	31,02	2,57
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	11,00	5,500	17,60	12,10	9,90	2,42
	итого за обед	976,00	42,40	33,90	119,40	952,50	0,46	36,56	194,510	134,98	524,67	133,56	13,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		70,80	65,60	170,70	1556,00	0,94	40,46	487,160	600,29	1067,87	224,06	17,82

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,00	18,36	105,830	40,70	7,19	0,73
54-4м	Котлеты из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,12	22,120	39,90	183,46	26,17	2,56
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25	0,00	0,27	5,790	3,28	3,79	0,91	0,12
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	80,00	98,040	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за завтрак	640,00	31,90	27,10	91,80	740,10	0,45	81,16	168,51	357,33	360,31	60,43	4,50
	ОБЕД												
54-2с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4	0,20	6,01	181,520	39,81	114,51	41,49	2,12
54-2бг	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	1,59	322,420	20,32	80,96	31,39	0,69
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	0,29	29,160	26,36	160,75	23,90	0,74
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12,00	6,000	19,20	13,20	10,80	2,64
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	66	4,40	0,80	26,10	129,10	0,11	0,00	0,000	19,14	99,00	31,02	2,57
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,80	0,00	0,04	0,300	66,08	7,18	3,83	0,73
	итого за обед	1026,00	40,80	19,40	136,00	881,20	0,60	19,93	539,400	202,91	514,60	150,83	10,15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		72,70	46,50	227,80	1621,30	1,05	101,09	707,91	560,24	874,91	211,26	14,65

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,00	23,030	55,94	217,19	144,19	4,36
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	3,60	30,580	132,35	219,88	111,28	1,86
54-3гн	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,380	67,00	8,52	4,56	0,77
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,00	5,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	итого за завтрак	630,00	46,40	10,90	85,20	624,70	0,43	14,76	58,99	281,29	489,09	276,03	9,74
	ОБЕД												
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8,9	10,1	18,8	201,9	0,10	7,89	232,050	92,85	138,96	34,30	1,16
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	12,25	28,560	47,38	101,37	33,88	1,24
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,50	14,60	8,10	221,90	0,05	0,47	1,85	26,07	153,80	21,93	1,97
54-5хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,32	69,960	90,50	25,40	18,27	0,58
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	24,200	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	66	4,40	0,80	26,10	129,10	0,11	0,00	0,000	19,14	99,00	31,02	2,57
	итого за обед	1016,00	40,80	35,30	128,00	991,50	0,74	21,70	356,620	406,74	660,93	165,40	8,29
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		87,20	46,20	213,20	1616,20	1,17	36,46	415,610	688,03	1150,02	441,43	18,03
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		76,29	50,03	219,20	1631,45	0,98	54,46	511,96	712,70	1002,08	281,26	15,37