

УТВЕРЖДАЮ:

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



Т.Н. Голденко

« »

2025 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, 2025 год

ДЕНЬ: понедельник
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		B1	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	52	0,14	176	7	100	0,2
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	41,63	0,54	143,12	48,96	186,05	1,32
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	<i>итого за завтрак</i>	<i>580,00</i>	<i>18,10</i>	<i>17,00</i>	<i>83,50</i>	<i>559,50</i>	<i>0,29</i>	<i>99,01</i>	<i>11,84</i>	<i>414,12</i>	<i>77,92</i>	<i>344,57</i>	<i>5,15</i>
	ОБЕД												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	131,18	13,46	46,84	16,41	38,72	0,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	18,36	0	106,65	23,59	72,57	0,49
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (г	90	14,6	10,2	5,7	172,7	0,12	292,72	2,56	32,49	31,75	149,91	0,78
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,72	0	76,42	7,31	22,45	0,54
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
	<i>итого за обед</i>	<i>884,00</i>	<i>34,00</i>	<i>25,70</i>	<i>108,00</i>	<i>800,30</i>	<i>0,58</i>	<i>467,18</i>	<i>16,790</i>	<i>404,60</i>	<i>122,94</i>	<i>482,57</i>	<i>4,68</i>
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		<i>52,10</i>	<i>42,70</i>	<i>191,50</i>	<i>1359,80</i>	<i>0,87</i>	<i>566,19</i>	<i>28,63</i>	<i>818,72</i>	<i>200,86</i>	<i>827,14</i>	<i>9,83</i>

ДЕНЬ: вторник

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		B1	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	44,88	0,06	208,38	14,5	133,77	1,03
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	<i>итого за завтрак</i>	<i>550,00</i>	<i>21,90</i>	<i>15,70</i>	<i>76,50</i>	<i>535,10</i>	<i>0,42</i>	<i>86,33</i>	<i>1,51</i>	<i>502,86</i>	<i>72,02</i>	<i>393,45</i>	<i>2,67</i>
	ОБЕД												
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	151,26	5,01	33,17	34,58	95,43	1,76
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,1	21,6	19,8	365,6	0,16	31,35	10,97	30,12	51,25	265,35	3,95
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	<i>итого за обед</i>	<i>884,00</i>	<i>38,70</i>	<i>26,60</i>	<i>104,90</i>	<i>813,20</i>	<i>0,51</i>	<i>188,61</i>	<i>31,98</i>	<i>119,89</i>	<i>130,91</i>	<i>483,50</i>	<i>13,31</i>
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		<i>60,60</i>	<i>42,30</i>	<i>181,40</i>	<i>1348,30</i>	<i>0,93</i>	<i>274,94</i>	<i>33,49</i>	<i>622,75</i>	<i>202,93</i>	<i>876,95</i>	<i>15,98</i>

ДЕНЬ: среда

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		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39,49	28,23	84,47	1,03
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	80	14	5,3	6,9	130,9	0,11	23,33	0,23	21,09	19,12	128,6	0,59
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	итого за завтрак	510,00	21,90	11,90	69,80	473,30	0,28	113,39	11,52	180,35	59,96	252,92	2,34
	ОБЕД												
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	5,4	6,5	11,7	127	0,04	157,86	7,78	38,73	22,1	49,08	1
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8	0,1	169,05	2,72	86,73	124,58	268,54	2,31
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	5,5	11	17,6	9,9	12,1	2,42
	итого за обед	854,00	43,20	17,00	101,50	733,40	0,29	332,71	21,54	232,54	186,69	432,42	8,62
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		65,10	28,90	171,30	1206,70	0,57	446,10	33,060	412,89	246,65	685,34	10,96

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		B1	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	0,07	57,93	0,33	253,78	36,76	329,43	0,97
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	14,1	0,3	92,1	10,2	65,7	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	10	38	35	11	17	0,1
	итого за завтрак	530,00	42,80	18,00	74,70	630,90	0,21	95,32	39,15	535,20	92,83	538,42	2,52
	ОБЕД												
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	0,04	129,11	8,03	31,94	19,16	50,49	0,62
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	0,05	124,7	31,88	145,49	32,37	63,13	1,23
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	19,91	0,11	35,91	23,55	165,12	2,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	итого за обед	884,00	36,80	31,20	104,20	844,80	0,56	297,92	44,790	369,54	126,96	491,66	9,22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		79,60	49,20	178,90	1475,70	0,77	393,2	83,940	904,74	219,79	1030,08	11,74

ДЕНЬ: пятница

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		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,06	24,46	2,88	105,88	89,03	175,9	1,49
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	24	12	9,6	50,4	33,6	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
	<i>итого за завтрак</i>	<i>580,00</i>	<i>36,10</i>	<i>7,80</i>	<i>93,90</i>	<i>590,90</i>	<i>0,22</i>	<i>66,82</i>	<i>18,88</i>	<i>241,31</i>	<i>158,82</i>	<i>283,70</i>	<i>6,07</i>
	ОБЕД												
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,9	7	16	166,6	0,1	117,8	8,57	20,78	29,58	105,89	1,6
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	309,35	12,16	63,29	28,74	70,24	1,02
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	90	14,2	10,2	11,4	193,7	0,11	19,36	0,72	27,07	20,6	134,19	0,73
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	69,96	0,32	90,5	18,27	25,4	0,58
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	<i>итого за обед</i>	<i>864,00</i>	<i>37,60</i>	<i>28,40</i>	<i>97,10</i>	<i>793,40</i>	<i>0,68</i>	<i>540,67</i>	<i>22,540</i>	<i>343,84</i>	<i>141,07</i>	<i>534,64</i>	<i>6,20</i>
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		<i>73,70</i>	<i>36,20</i>	<i>191,00</i>	<i>1384,30</i>	<i>0,90</i>	<i>607,49</i>	<i>41,420</i>	<i>585,15</i>	<i>299,89</i>	<i>818,34</i>	<i>12,27</i>

ДЕНЬ: понедельник

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		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	52	0,14	176	7	100	0,2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	26,38	0,61	148,78	27,96	134,28	0,41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	<i>итого за завтрак</i>	<i>580,00</i>	<i>17,30</i>	<i>15,00</i>	<i>71,40</i>	<i>489,30</i>	<i>0,17</i>	<i>97,67</i>	<i>13,27</i>	<i>500,30</i>	<i>82,03</i>	<i>380,27</i>	<i>4,75</i>
	ОБЕД												
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	230	5	4	8,6	90	0,03	141,26	7,04	28,37	19,01	39,54	0,88
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39,49	28,23	84,47	1,03
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,8	5,9	7,7	147,3	0,12	26,24	0,26	23,72	21,51	144,67	0,67
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,6	2,6	74,4	0,01	31,08	0,06	32,1	3,43	22,98	0,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
	<i>итого за обед</i>	<i>904,00</i>	<i>35,70</i>	<i>25,60</i>	<i>99,40</i>	<i>770,60</i>	<i>0,68</i>	<i>246,58</i>	<i>22,330</i>	<i>279,88</i>	<i>124,06</i>	<i>504,58</i>	<i>7,75</i>
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		<i>53,00</i>	<i>40,60</i>	<i>170,80</i>	<i>1259,90</i>	<i>0,85</i>	<i>344,25</i>	<i>35,600</i>	<i>780,18</i>	<i>206,09</i>	<i>884,85</i>	<i>12,50</i>

ДЕНЬ: вторник

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		B1	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,06	17,7	0,1	31,92	20,93	146,77	2,05
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	98,04	80	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	итого за завтрак	510,00	24,80	20,30	84,30	620,40	0,18	185,36	81,170	230,96	41,58	225,97	3,96
	ОБЕД												
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	121,49	5,96	33,68	36,25	100,58	1,85
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17,6	16,9	44,4	400,5	0,08	300,84	0,83	134,07	50,38	222,18	2,54
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	12	0,02	98,24	1,69	3,45	0,08
Пром.	Фрукт	100	0,5	0,5	12,3	55,5	0,04	6,25	12,5	20	11,25	13,75	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
	итого за обед	864,00	32,80	23,90	131,20	872,20	0,42	440,58	19,310	309,39	125,85	435,48	9,38
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,60	44,20	215,50	1492,60	0,60	625,94	100,480	540,35	167,43	661,45	13,34

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		B1	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	78	0,21	264	10,5	150	0,3
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7	0,09	164,96	1,96	133,14	25,26	219,22	2,07
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	итого за завтрак	590,00	31,40	37,00	44,80	636,40	0,44	329,41	3,62	694,02	93,28	631,90	4,03
	ОБЕД												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	131,18	13,46	46,84	16,41	38,72	0,6
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,1	21,6	19,8	365,6	0,16	31,35	10,97	30,12	51,25	265,35	3,95
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	5,5	11	17,6	9,9	12,1	2,42
	итого за обед	874,00	36,20	30,00	92,30	785,30	0,36	168,03	39,430	131,96	111,84	425,69	11,93
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		67,60	67,00	137,10	1421,70	0,80	497,44	43,050	825,98	205,12	1057,59	15,96

ДЕНЬ: четверг
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		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39,49	28,23	84,47	1,03
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12,6	9	10,1	172,2	0,1	17,21	0,64	24,06	18,31	119,28	0,65
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25	0	5,79	0,27	3,28	0,91	3,79	0,12
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	итого за завтрак	620,00	23,70	18,90	63,80	521,10	0,52	71,30	11,92	259,71	74,48	344,12	3,08
	ОБЕД												
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	121,44	6,61	14,96	21,05	55,57	0,89
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	18,36	0	106,65	23,59	72,57	0,49
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	0,06	5,04	0,5	26,38	51,24	114,98	1,09
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	15,54	0,03	22,67	1,71	11,46	0,05
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,72	0	76,42	7,31	22,45	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
	итого за обед	804,00	31,80	15,10	120,50	746,60	0,32	161,10	7,140	270,48	131,18	372,55	5,22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		55,50	34,00	184,30	1267,70	0,84	232,40	19,06	530,19	205,66	716,67	8,30

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		B1	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	19,19	0	46,62	120,16	180,99	4,05
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	27,52	3,24	119,12	100,15	197,89	1,67
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	<i>итого за завтрак</i>	<i>580,00</i>	<i>40,70</i>	<i>9,30</i>	<i>73,00</i>	<i>539,10</i>	<i>0,35</i>	<i>52,09</i>	<i>14,40</i>	<i>256,74</i>	<i>239,47</i>	<i>424,40</i>	<i>9,13</i>
	ОБЕД												
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,07	154,7	5,26	61,9	22,87	92,64	0,77
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	309,35	12,16	63,29	28,74	70,24	1,02
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7	0,004	1,66	0	23	20	139	1,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	69,96	0,32	90,5	18,27	25,4	0,58
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	75,2	0,08	0	0	15,4	20,68	69,52	1,72
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	<i>итого за обед</i>	<i>834,00</i>	<i>32,41</i>	<i>31,17</i>	<i>89,48</i>	<i>767,40</i>	<i>0,54</i>	<i>559,87</i>	<i>18,510</i>	<i>380,89</i>	<i>133,76</i>	<i>526,20</i>	<i>6,44</i>
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		<i>73,11</i>	<i>40,47</i>	<i>162,48</i>	<i>1306,50</i>	<i>0,89</i>	<i>611,96</i>	<i>32,91</i>	<i>637,63</i>	<i>373,23</i>	<i>950,60</i>	<i>15,57</i>
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		63,79	42,56	178,43	1352,32	0,80	460,00	45,16	665,86	232,77	850,90	12,65

УТВЕРЖДАЮ:

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



Т.Н. Голденко

« » 2025 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, 2025 год

ДЕНЬ: понедельник

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	78	0,21	264	10,5	150	0,3
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	52,04	0,68	178,9	61,2	232,56	1,64
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	итого за завтрак	630,00	21,80	22,5	88,1	640,6	0,33	135,42	12,050	535,9	92,26	434,58	5,46
	ОБЕД												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	0,04	157,42	16,15	56,21	19,7	46,46	0,72
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	22,03	0	127,98	28,3	87,09	0,59
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9	0,14	325,25	2,84	36,1	35,27	166,57	0,86
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,72	0	76,42	7,31	22,45	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	итого за обед	1016,00	40,70	29,80	134,50	967,50	0,69	529,62	19,760	450,61	147,60	569,25	6,05
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,50	52,30	222,60	1608,10	1,02	665,04	31,810	986,51	239,86	1003,83	11,51

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,1	56,1	0,07	260,47	18,12	167,21	1,28
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	<i>итого за завтрак</i>	<i>620,00</i>	<i>26,20</i>	<i>18,20</i>	<i>95,90</i>	<i>651,10</i>	<i>0,47</i>	<i>97,55</i>	<i>1,520</i>	<i>558,95</i>	<i>78,44</i>	<i>439,89</i>	<i>3,14</i>
	ОБЕД												
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4	0,2	181,52	6,01	39,81	41,49	114,51	2,12
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	34,08	11,92	32,74	55,7	288,42	4,29
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
	<i>итого за обед</i>	<i>996,00</i>	<i>45,40</i>	<i>29,60</i>	<i>127,40</i>	<i>957,00</i>	<i>0,63</i>	<i>221,60</i>	<i>33,930</i>	<i>140,85</i>	<i>155,41</i>	<i>573,41</i>	<i>15,08</i>
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		<i>71,60</i>	<i>47,80</i>	<i>223,30</i>	<i>1608,10</i>	<i>1,10</i>	<i>319,15</i>	<i>35,450</i>	<i>699,80</i>	<i>233,85</i>	<i>1013,30</i>	<i>18,22</i>

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39,49	28,23	84,47	1,03
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	29,16	0,29	26,36	23,9	160,75	0,74
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	12	0,02	98,24	1,69	3,45	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за завтрак	550,00	26,90	13,40	81,30	552,60	0,33	116,22	11,58	179,78	67,12	297,21	2,71
	ОБЕД												
54-22с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,07	8,48	15,21	165,8	0,049	201,99	10,15	50,52	28,83	63,95	1,3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	183,75	2,95	94,27	135,41	291,89	2,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	5,5	11	17,6	9,9	12,1	2,42
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
	итого за обед	986,00	50,67	20,28	125,41	888,00	0,38	391,54	24,14	263,57	217,39	518,40	10,19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		77,57	33,68	206,71	1440,60	0,71	507,76	35,720	443,35	284,51	815,61	12,90

ДЕНЬ: четверг

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т	Запеканка из творога	220	43,5	15,7	31,7	441,8	0,09	74,97	0,42	328,42	47,57	426,33	1,25
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	14,1	0,3	92,1	10,2	65,7	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	10	38	35	11	17	0,1
	итого за завтрак	600,00	54,20	21,80	91,70	778,20	0,26	112,36	39,24	613,84	106,44	648,32	3,02
	ОБЕД												
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	300	7,4	8,7	16,9	175,4	0,05	154,93	9,64	38,33	22,99	60,59	0,74
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	0,06	149,63	38,25	174,58	38,85	75,75	1,48
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	22,12	0,12	39,9	26,17	183,46	2,56
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
	итого за обед	1006,00	42,80	35,70	123,70	987,20	0,65	350,88	52,78	418,71	151,63	573,98	10,81
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		97,00	57,50	215,40	1765,40	0,91	463,2	92,020	1032,55	258,07	1222,30	13,83

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	30,58	3,6	132,35	111,28	219,88	1,86
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	24	12	9,6	50,4	33,6	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	итого за завтрак	620,00	44,00	8,50	103,90	668,80	0,27	72,94	19,60	271,78	183,87	340,68	6,66
	ОБЕД												
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	0,13	153,65	11,18	27,1	38,58	138,12	2,08
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	0,09	371,22	14,59	75,95	34,49	84,29	1,22
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	100	15,8	11,3	12,7	215,3	0,13	21,51	0,8	30,08	22,89	149,1	0,81
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	69,96	0,32	90,5	18,27	25,4	0,58
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	итого за обед	1006,00	45,10	33,50	118,30	953,30	0,80	640,54	27,660	375,53	169,85	637,09	7,92
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		89,10	42,00	222,20	1622,10	1,07	713,48	47,260	647,31	353,72	977,77	14,58

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	78	0,21	264	10,5	150	0,3
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	32,97	0,77	185,97	34,95	167,86	0,51
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
	<i>итого за завтрак</i>	<i>650,00</i>	<i>21,80</i>	<i>19,50</i>	<i>83,40</i>	<i>594,70</i>	<i>0,21</i>	<i>130,26</i>	<i>13,500</i>	<i>627,49</i>	<i>93,92</i>	<i>470,35</i>	<i>5,06</i>
	ОБЕД												
54-22с	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	153,54	7,65	30,84	20,67	42,98	0,95
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	28,56	12,25	47,38	33,88	101,37	1,24
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	29,16	0,29	26,36	23,9	160,75	0,74
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,6	2,6	74,4	0,01	31,08	0,06	32,1	3,43	22,98	0,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	<i>итого за обед</i>	<i>1006,00</i>	<i>41,50</i>	<i>28,20</i>	<i>122,10</i>	<i>906,90</i>	<i>0,79</i>	<i>266,54</i>	<i>25,020</i>	<i>304,58</i>	<i>146,90</i>	<i>588,76</i>	<i>9,17</i>
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		<i>63,30</i>	<i>47,70</i>	<i>205,50</i>	<i>1501,60</i>	<i>1,00</i>	<i>396,80</i>	<i>38,520</i>	<i>932,07</i>	<i>240,82</i>	<i>1059,11</i>	<i>14,23</i>

ДЕНЬ: вторник
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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	22,12	0,12	39,9	26,17	183,46	2,56
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Напиток из шиповника	200	0,4	0	20,6	84	0,02	600	1,6	12,2	6,4	11,4	0,2
	<i>итого за завтрак</i>	<i>550,00</i>	<i>29,80</i>	<i>23,80</i>	<i>102,90</i>	<i>744,80</i>	<i>0,24</i>	<i>691,74</i>	<i>2,790</i>	<i>173,62</i>	<i>53,06</i>	<i>284,10</i>	<i>4,35</i>
	ОБЕД												
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4	0,2	181,52	6,01	39,81	41,49	114,51	2,12
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	327	0,9	145,73	54,76	241,49	2,76
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	12	0,02	98,24	1,69	3,45	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0,04	6,5	13	20,8	11,7	14,3	2,86
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
	<i>итого за обед</i>	<i>1006,00</i>	<i>38,80</i>	<i>24,40</i>	<i>154,60</i>	<i>993,50</i>	<i>0,52</i>	<i>527,02</i>	<i>19,930</i>	<i>339,68</i>	<i>149,06</i>	<i>517,03</i>	<i>11,05</i>
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		<i>68,60</i>	<i>48,20</i>	<i>257,50</i>	<i>1738,30</i>	<i>0,76</i>	<i>#####</i>	<i>22,720</i>	<i>513,30</i>	<i>202,12</i>	<i>801,13</i>	<i>15,40</i>

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9	0,12	206,2	2,45	166,43	31,58	274,02	2,59
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	78	0,21	264	10,5	150	0,3
	итого за завтрак	650,00	35,40	40,60	51,30	711,00	0,49	370,65	4,11	729,31	101,00	693,20	4,66
	ОБЕД												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	0,04	157,42	16,15	56,21	19,7	46,46	0,72
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	34,08	11,92	32,74	55,7	288,42	4,29
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,03	5,5	11	17,6	9,9	12,1	2,42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за обед	986,00	42,50	33,80	112,60	924,40	0,46	197,00	43,070	155,65	132,72	504,26	13,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		77,90	74,40	163,90	1635,40	0,95	567,65	47,180	884,96	233,72	1197,46	18,12

ДЕНЬ: четверг
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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39,49	28,23	84,47	1,03
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	100	15,8	11,3	12,7	215,3	0,13	21,51	0,8	30,08	22,89	149,1	0,81
54-3соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25	0	5,79	0,27	3,28	0,91	3,79	0,12
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	итого за завтрак	660,00	28,50	21,40	76,20	611,00	0,58	75,60	12,08	269,73	81,86	386,94	3,46
	ОБЕД												
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,7	179,4	0,13	146,27	10,33	20,59	31,26	81,84	1,3
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	22,03	0	127,98	28,3	87,09	0,59
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	6,3	0,63	32,98	64,05	143,72	1,37
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	15,54	0,03	22,67	1,71	11,46	0,05
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,72	0	76,42	7,31	22,45	0,54
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за обед	946,00	41,20	19,00	155,90	958,60	0,46	190,86	10,990	315,74	172,05	489,84	7,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,70	40,40	232,10	1569,60	1,04	266,46	23,07	585,47	253,91	876,78	10,54

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	23,03	0	55,94	144,19	217,19	4,86
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	30,58	3,6	132,35	111,28	219,88	1,86
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	итого за завтрак	640,00	47,20	11,00	90,10	648,10	0,44	58,99	14,76	283,29	277,43	495,59	10,35
	ОБЕД												
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	193,37	6,57	77,38	28,59	115,8	0,97
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	0,09	371,22	14,59	75,95	34,49	84,29	1,22
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	0,05	1,85	0,47	26,07	21,93	153,8	1,97
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	69,96	0,32	90,5	18,27	25,4	0,58
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб ржаной	66	4,4	0,8	22	112,7	0,12	0	0	23,1	31,02	104,28	2,57
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	итого за обед	956,00	38,20	36,10	108,50	910,90	0,67	660,60	22,720	421,80	158,90	619,47	7,97
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		85,40	47,10	198,60	1559,00	1,11	719,59	37,480	705,09	436,33	1115,06	18,32
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		76,27	49,11	214,78	1604,82	0,97	583,79	41,12	743,04	273,69	1008,24	14,77

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕШОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ
 СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П. ЛАПТЕВА", Голденко Тамара Николаевна,
 Директор

13.02.25 08:10 (MSK)
 Сертификат D43753939B37D77FAD8FB47AA08B6CD9