Подписано цифровой подписью:
МБОУ "ООШ" Д. ДЕНИСОВКА
Дата: 2022.04.12 10:03:04 +03'00'

Утверждаю
И.о. директора школы
_____Т.Н. Терентьева
приказ №52
от 25 февраля 2022 г.

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на12 дней в МБОУ «ООШ» д. Денисовка (5-9 классы)

День(1): понедельник
Неделя:первая
Сезон:весенне-летний
Возрастная категория:с11 и старше

| N рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная молочная | 250/7 | 9,3 | 11,0 | 44 | 312 | 0,67 | 0,22 | 0,24 | 0 | 161,5 | 227,5 | 56,17 | 1,47 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 2,7 | 13,8 | 93,00 | 0.52 | 0.13 | 0.04 | 0.09 | 110,36 | 95.00 | 51,10 | 0.87 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.13 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| 366 | Сыр порциями | 30 | 7,68 | 7,83 | 0 | 101,2 | 0,21 | 0,01 | 0,08 | 0 | 270.00 | 216.00 | 15,00 | 0.27 |
| | Апельсины | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 37.80 | 60.00 | 0.03 | 0 | 0.22 | 34.00 | 17.00 | 100.00 | 0.30 |
| | ***Итого:*** | | ***23,88*** | ***25,73*** | ***84,30*** | ***620,00*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Плов из курицы | 300 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 783,00 | 2,85 | 0.30 | 5.06 | 0.63 | 46,20 | 70.87 | 86,51 | 3,90 |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,7 | 7,4 | 2,9 | 81,00 | 13,88 | 0,02 | 0,02 | 0 | 16,03 | 20,14 | 9,94 | 0,43 |
| | Сок | 200 | 0.40 | 0 | 5.00 | 20.00 | 20.00 | 0.28 | 0 | 0 | 5.20 | 0 | 0 | 0.70 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | ***Итого:*** | | ***40,25*** | ***51,90*** | ***92,60*** | ***960,00*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***64,13*** | ***77,63*** | ***176,90*** | ***1580,00*** | | | | | | | | |

День(2): вторник
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Макароны отварные | 200 | 6.94 | 5.78 | 41.20 | 244.50 | 0 | 0.03 | 0 | 4.00 | 14,28 | 303.10 | 11,21 | 1,3 |
| 77 | Рыба припущенная | 120/50 | 36 | 17,4 | 2,6 | 311 | 0,31 | 0,19 | 0,03 | 0,27 | 22,29 | 209,04 | 32,29 | 0,71 |
| 13 | Салат из свежихогурцов | 100 | 0.8 | 4,5 | 3 | 55 | 3,84 | 0,03 | 0 | 0 | 20,49 | 40.50 | 11,7 | 0,53 |
| 294 | Чай сл имоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 2,8 | 0 | 0 | 0.04 | 3,1 | 4.00 | 0,84 | 0.07 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | Сыр порциями | 30 | 4.80 | 9.00 | 0 | 99.40 | 0 | 0 | 0.26 | 0 | 177.00 | 110.00 | 16.80 | 0.24 |
| | Яблоки | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 42.00 | 10.00 | 0.02 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | ***Итого:*** | | ***51,41*** | ***41,09*** | ***90,31*** | ***889,52*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Пюре картофельное | 230 | 4.7 | 8,1 | 29,9 | 215 | 7,96 | 0.16 | 0.40 | 2.37 | 55,83 | 280.00 | 45,05 | 1.64 |
| 131 | Котлеты мясные | 120/10 | 21,6 | 17,5 | 17,40 | 315 | 1,34 | 0.16 | 0 | 0 | 39,19 | 0 | 32,27 | 1.55 |
| 278 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.40 | 0 | 45.60 | 188.00 | 0.32 | 0.03 | 0.015 | 0.18 | 28,69 | 75.00 | 18,27 | 0,61 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | ***Итого:*** | | ***30,1*** | ***29,6*** | ***111,3*** | ***794,00*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***81,51*** | ***70,69*** | ***201,61*** | ***1683,52*** | | | | | | | | |

День(3):среда
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи,наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Плов из курицы | 300 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 783 | 2,85 | 0.30 | 5.06 | 0.63 | 46,2 | 70.87 | 86,51 | 3,9 |
| 14 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,9 | 4,5 | 4.80 | 64 | 13,88 | 0.02 | 0 | 0 | 16,03 | 0 | 9,94 | 0.43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| 268 | Чай сладкий | 200 | 0.04 | 0 | 16.90 | 55.96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0.03 |
| | Бананы | 100 | 1,5 | 0.6 | 22,00 | 96,00 | 10 | 0.05 | 0 | 0 | 8,0 | 28,00 | 42,0 | 0.6 |
| | ***Итого:*** | | ***41,59*** | ***49,6*** | ***128,4*** | ***1074,96*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Тефтели мясные | 120/5 | 15,7 | 26 | 19,9 | 377 | 1,92 | 0.11 | 0 | 0 | 13,38 | 0 | 33,17 | 1,34 |
| 25 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 100 | 1,4 | 8,2 | 8 | 110 | 9,07 | 0,04 | 0 | 0 | 37,15 | 19,71 | 20,16 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | Сок | 200 | 0.40 | 0 | 5.00 | 20.00 | 3.00 | 0.015 | 0 | 0 | 10,5 | 0 | 6 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Итого:*** | | ***19,9*** | ***38,2*** | ***51,3*** | ***583,00*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***61,49*** | ***87,80*** | ***179,70*** | ***1657,96*** | | | | | | | | |

День(4): четверг
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная рисовая | 250/7 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 | 1,18 | 0.33 | 0 | 0 | 267,27 | 0 | 48,8 | 0,63 |
| | Сыр порциями | 30 | 7.20 | 13.50 | 0 | 149.10 | 0 | 0 | 0.39 | 0 | 265.50 | 165.00 | 25.20 | 0.36 |
| 269 | Чай с молоком | 200 | 2.80 | 3.20 | 20.60 | 178.80 | 0,65 | 0.08 | 0 | 0.01 | 60,30 | 19.00 | 7.00 | 0.08 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | Мандарины | 100 | 0.80 | 0 | 8.60 | 37.00 | 38,00 | 0.03 | 0 | 0 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.30 |
| | ***Итого:*** | | ***22,9*** | ***33,2*** | ***102,00*** | ***810,9*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Макароны отварные | 200 | 6,94 | 5,78 | 41,2 | 244,5 | 0 | 0,03 | 0 | 4 | 14,28 | 303.1 | 11,21 | 1,3 |
| 93 | Гуляш мясной | 100 | 22,5 | 19,9 | 7.00 | 298 | 0.5 | 0.09 | 0 | 0.57 | 18,05 | 215.00 | 26.81 | 2,8 |
| 278 | Компотиз смеси сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110.00 | 0 | 0.15 | 0 | 0 | 23.30 | 0 | 0 | 1.20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.3 | 0,03 | 0,015 | 0,18 | 28,69 | 75,00 | 97.30 | 0.97 |
| | ***Итого:*** | | ***32,84*** | ***29,73*** | ***94,1*** | ***728,5*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***55,74*** | ***62,93*** | ***196,1*** | ***1539,40*** | | | | | | | | |

День(5): пятница
Неделя: первая
Сезон:весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи, Наименованиеблюда | Масса порции | Пищевыевещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 165 | Гречка отварная | 250/7 | 14,00 | 8.70 | 57.90 | 372,00 | 0 | 0.18 | 0,03 | 0 | 21,57 | 294.00 | 204.08 | 6,99 |
| 90 | Соус бефстроганов | 100/75 | 25,9 | 24,5 | 5,3 | 346,00 | 0,29 | 0,18 | 0,03 | 0 | 16,74 | 150,6 | 34,90 | 3,76 |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92.00 | 3,00 | 0.015 | 0 | 0 | 10,5 | 0 | 6 | 2.10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.0 | 97.30 | 0.97 |
| | Апельсины | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 37.80 | 60.00 | 0.03 | 0 | 0.22 | 34.00 | 23.00 | 13.00 | 0.30 |
| | ***Итого:*** | | ***44,2*** | ***37,6*** | ***86,8*** | ***923,8*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Жаркое по-домашнему | 300 | 22.50 | 24,2 | 24,4 | 406,00 | 1,92 | 0,007 | 0,025 | 0 | 9,56 | 112,90 | 8,63 | 0,42 |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | 55 | 3,84 | 0,03 | 0 | 0 | 20,49 | 0 | 11,7 | 0,53 |
| | Хлеб шеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| 278 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.40 | 0 | 45.60 | 188.00 | 0 | 0.15 | 0 | 0.18 | 23,3 | 0 | 0 | 1,2 |
| | ***Итого:*** | | ***27,1*** | ***32,7*** | ***91,4*** | ***725*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***71,3*** | ***70,3*** | ***178,2*** | ***1648,8*** | | | | | | | | |

День(6): суббота
Неделя: первая
Сезон:весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи, Наименованиеблюда | Масса порции | Пищевыевещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Омлет натуральный со сливочным маслом | 150/10 | 13,3 | 19,5 | 2,3 | 238 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0 | 79,53 | 0 | 13 | 1,95 |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 0,02 | 0 | 0 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 4,00 | 18,40 | 76,00 | 0,013 | 0,026 | 0 | 0 | 10,13 | 240,00 | 97,3 | 0,97 |
| | Апельсины | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 37.80 | 60.00 | 0.03 | 0 | 0.22 | 34.00 | 23.00 | 13.00 | 0.30 |
| | ***Итого:*** | | ***17,6*** | ***23,9*** | ***49*** | ***443,8*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***17,6*** | ***23,9*** | ***49*** | ***443,8*** | | | | | | | | |

День(7): понедельник
Неделя:вторая
Сезон:весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная гречневая вязкая | 250/7 | 11,3 | 11,2 | 46,3 | 333 | 0.63 | 0.28 | 0 | 0 | 153,18 | 146,4 | 136,52 | 4,27 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.08 | 0.18 | 0 | 0 | 22.00 | 0 | 0 | 0.7 |
| | Сыр порциями | 30 | 4.80 | 9.00 | 0 | 99.40 | 0 | 0 | 0.26 | 0 | 177.0 | 110.00 | 16.80 | 0.24 |
| | Сок | 200 | 0.40 | 0 | 5.00 | 20.00 | 3,00 | 0.015 | 0,08 | 0 | 10,5 | 216 | 6 | 2,1 |
| | Мандарины | 100 | 0.80 | 0 | 8.60 | 37.00 | 38 | 0.03 | 0 | 0 | 35,00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| | ***Итого:*** | | ***24,8*** | ***28,8*** | ***78,6*** | ***628,4*** | | | | | | | | |
| | **Доп.питание:** | | | | | | | | | | | | | |
| 165 | Гречка отварная | 250/7 | 14,00 | 8.70 | 57.90 | 372.00 | 0 | 0.18 | 0,03 | 0 | 21,57 | 294.00 | 204,08 | 6.99 |
| 90 | Соус бефстроганов | 100/75 | 25,9 | 24,5 | 5,3 | 346,00 | 0,29 | 0,18 | 0,03 | 0 | 16,74 | 150,6 | 34,9 | 3,76 |
| | Сок | 200 | 0.40 | 0 | 5.00 | 20.00 | 3,00 | 0.015 | 0,08 | 0 | 10,5 | 216 | 6 | 2,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.01 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| 278 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.40 | 0 | 45.60 | 188.00 | 0 | 0.015 | 0 | 0.18 | 23,30 | 0 | 0 | 1,20 |
| | ***Итого:*** | | ***44,1*** | ***37,2*** | ***32,2*** | ***1002*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***68,9*** | ***66,00*** | ***110,8*** | ***1630,4*** | | | | | | | | |

День(8): вторник
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи,наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Тефтели мясные | 120/5 | 15,7 | 26,00 | 19,9 | 377 | 1,92 | 0.11 | 0 | 0 | 13,38 | 0 | 33,17 | 1,34 |
| 25 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1.40 | 8.20 | 8.00 | 110.00 | 9,07 | 0.04 | 0 | 0 | 37,15 | 0 | 20,16 | 1.30 |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 40.00 | 0 | 0 | 0.04 | 3,10 | 4.00 | 0,84 | 0.07 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | - | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | Бананы | 100 | 1,5 | 0.6 | 22,00 | 96,00 | 10,00 | 0.05 | 0 | 0 | 8,0 | 28,00 | 42,0 | 0.6 |
| | ***Итого:*** | | ***21,07*** | ***38,81*** | ***83,61*** | ***720,62*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Макароны отварные | 200 | 6.94 | 5.78 | 41.20 | 244.50 | 0 | 0.03 | 0 | 4.00 | 14,28 | 303.10 | 11,21 | 1,13 |
| 83 | Котлеты рыбные | 120/10 | 19,3 | 20,9 | 15,5 | 329,00 | 0.45 | 0.18 | 0 | 0 | 59,61 | 0 | 38,24 | 1.70 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 40.00 | 0 | 0 | 0.04 | 3,1 | 4.00 | 0,84 | 0.07 |
| | ***Итого:*** | | ***28,71*** | ***30,69*** | ***90,41*** | ***711,12*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***49,78*** | ***69,5*** | ***174,02*** | ***1431,74*** | | | | | | | | |

День(9):среда
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 11лет и старше

| N рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная молочная | 250/7 | 9,3 | 11,0 | 44,0 | 312 | 0.67 | 0.2 | 0.04 | 3.18 | 161,5 | 151,0 | 56,17 | 1,47 |
| 269 | Какао на молоке | 200 | 3.6 | 2,7 | 13,8 | 93,0 | 0.52 | 0.13 | 0.04 | 0.09 | 110,36 | 95.00 | 27,00 | 0.87 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.13 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | Сыр порциями | 30 | 4.80 | 9.00 | 0 | 99.40 | 0 | 0 | 0.26 | 0 | 177.00 | 110.00 | 16.80 | 0.24 |
| | Апельсины | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 37.80 | 60.00 | 0.03 | 0 | 0.22 | 34.00 | 17.00 | 13.00 | 0.30 |
| | ***Итого:*** | | ***21,00*** | ***26,9*** | ***84,30*** | ***618,20*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Плов из курицы | 300 | 36.75 | 40,5 | 66,3 | 783,00 | 2,85 | 0.3 | 5.06 | 0.63 | 46,20 | 70.87 | 86,51 | 3,90 |
| | Сок | 200 | 0.40 | 0 | 5.00 | 20.00 | 3,00 | 0.05 | 0,08 | 0 | 10,5 | 216,00 | 6 | 2,10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | ***Итого:*** | | ***39,55*** | ***44,5*** | ***89,7*** | ***879,00*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***60,55*** | ***71,4*** | ***174,00*** | ***1497,2*** | | | | | | | | |

День(10): четверг
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Макароны отварные | 230/10 | 6.94 | 5.78 | 41,20 | 244,5 | 0 | 0.03 | 0 | 4.00 | 14,28 | 303.10 | 11,21 | 1,13 |
| 83 | Котлеты рыбные | 120/10 | 9,3 | 20,9 | 15,5 | 329 | 0.45 | 0.18 | 0 | 0 | 59,61 | 0 | 38,24 | 1.70 |
| 13 | Салат из свежихогурцов | 100 | 0.8 | 4,5 | 3,00 | 55 | 3,84 | 0,03 | 0 | 0 | 20,49 | 40.50 | 11,7 | 0,53 |
| 270 | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.04 | 10,2 | 41,00 | 2,8 | 0 | 0 | 0.04 | 3,10 | 4.00 | 0,84 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | - | - | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| | Яблоки | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 42.00 | 10.00 | 0.02 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | ***Итого:*** | | ***20,04*** | ***35,62*** | ***98,1*** | ***787,5*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Жаркое по-домашнему | 300 | 22,5 | 24,2 | 24,4 | 406,00 | 1,92 | 0,007 | 0,03 | 0 | 9,56 | 112,90 | 8,63 | 0,42 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240,00 | 97,3 | 0.97 |
| | Сок | 200 | 0.40 | 0 | 5.00 | 20.00 | 3 | 0,05 | 0,8 | 0 | 10,5 | 216,00 | 6 | 2,1 |
| | ***Итого:*** | | ***25,3*** | ***28,2*** | ***47,8*** | ***502,00*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***45,34*** | ***63,82*** | ***145,9*** | ***1289,5*** | | | | | | | | |

День(11): пятница
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Плов из курицы | 300 | 36.75 | 40,5 | 66,3 | 783,00 | 2,85 | 0.3 | 5.06 | 0.63 | 46,20 | 70.87 | 86,51 | 3,90 |
| 14 | Салат из свежих помидор | 100 | 0,9 | 4,50 | 4.80 | 64,00 | 16,91 | 0.03 | 0 | 0 | 15,74 | 0 | 14,78 | 0,71 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| 268 | Чай сладкий | 200 | 0.04 | 0 | 16.90 | 55.96 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0.03 |
| | Мандарины | 100 | 0.80 | 0 | 8.60 | 37.00 | 38 | 0.03 | 0 | 0 | 35,00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| | ***Итого:*** | | ***40,89*** | ***49,00*** | ***115,00*** | ***1015,96*** | | | | | | | | |
| | ***Доп.питание:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 153 | Пюре картофельное | 230 | 4,7 | 8,1 | 29,9 | 215,00 | 7,96 | 0,16 | 0,40 | 2.37 | 55,83 | 280.00 | 45,05 | 1,64 |
| 93 | Гуляш мясной | 100 | 22,5 | 19.90 | 7.00 | 298.00 | 0.5 | 0.09 | 0 | 0.57 | 18,5 | 215.00 | 26,81 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.40 | 4.00 | 18.40 | 76.00 | 0.013 | 0.026 | 0 | 0 | 10.13 | 240.00 | 97.30 | 0.97 |
| 278 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.40 | 0 | 45.60 | 188.00 | 0,32 | 0.03 | 0.015 | 0.18 | 28,69 | 75.00 | 18,27 | 0,61 |
| | ***Итого:*** | | ***31,00*** | ***32,00*** | ***100,9*** | ***777,00*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***71,89*** | ***81,00*** | ***215,9*** | ***1792,96*** | | | | | | | | |

День(12): суббота
Неделя: вторая
Сезон:весенне-летний
Возрастная категория: с11 и старше

| N рец. | Прием пищи, Наименованиеблюда | Масса порции | Пищевыевещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С | В² | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***Завтрак:*** | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180/30 | 33 | 23,8 | 42,1 | 517 | 0,66 | 0,5 | 0 | 0 | 329,29 | 0 | 48,44 | 1,13 |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,00 | 0,02 | 0 | 0 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 4,00 | 18,4 | 76,00 | 0,013 | 0,026 | 0 | 0 | 10,13 | 240 | 97,3 | 0,97 |
| | Апельсины | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 37.80 | 60.00 | 0.03 | 0 | 0.22 | 34.00 | 23.00 | 13.00 | 0.30 |
| | ***Итого:*** | | ***37,3*** | ***28,2*** | ***88,8*** | ***722,8*** | | | | | | | | |
| | ***Всего:*** | | ***37,3*** | ***28,2*** | ***88,8*** | ***722,8*** | | | | | | | | |


- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИОБЩЕСТВЕННОГОПИТАНИЯНАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания- Уфа:ИП Поляковский Ю.И., 2012.-352 с