

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ «Шайковская средняя общеобразовательная школа № 2»
 _____ И.Б. Шарина

Примерное меню на 2023 – 2024 учебный год

СЕЗОН ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День 1

ЗАВТРАК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
214	Каша манная молочная	200	220	4,3	5,03	22,7	100,9	0,03	0,011	190,0	0,50	90,91	53,03	4,85	0,48
56	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	1,57	0,14	17,74	110,21	0,1	0,42	4,14	0,35	5,6	50,4	5,6	0,16
461	Какао с молоком	200	200	2,41	1,88	20,55	110,54	0,02	0,28	6,00	0,01	110,70	112,12	14,2	0,44
	Хлеб пшеничный	30	30	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,4	
	Итого за завтрак	480	500	11,6	7,81	82,43	428,45	0,32	0,831	200,14	0,86	207,21	222,95	44,05	1,08

ОБЕД

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Щи из капусты и картофеля	200	250	2,00	2,0	10,15	100,7	0,10	4,11	44,1	0,32	20,44	100,50	4,78	1,00
326	Гуляш из филе птицы	60/20	80/20	19,88	16,70	2,76	238,62	0,09	0,10	35,55	15,57	15,57	100,2	15,56	1,15
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,76	5,43	17,47	130,77	0,10	0,04	15,0	4,23	4,30	60,00	39,00	1,53
461	Какао с молоком	200	200	2,41	1,88	20,55	110,54	0,02	0,28	6,00	0,01	110,70	112,12	14,2	0,44
26	Салат из свеклы -свекла - масло	60	60	0,06	4,34	0,10	44,07	0,01	1,00	10,01	0,01	11,00	20,0	3,00	0,01
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
79	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0,00	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за обед	820	920	31,91	31,45	78,9	768,7	0,71	12,53	110,66	20,76	184,41	448,82	102,6 4	7,42

День 2

ЗАВТРАК

№		масса порции	пищевые вещества		Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	--	--------------	------------------	--	---------------	----------------------

реп.	прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
278	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/5	200/5	31,6	9,2	25,6	310	0,12	0,6	64,4	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
492	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	16,28	70,38	0,01	12,28	12,78	0,11	51,45	33,64	26,86	3,17
	Итого за завтрак	355	405	30,78	9,26	41,88	380,38	0,13	12,88	77,18	0,41	326,65	380,34	65,26	4,28

ОБЕД

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
125	Суп гороховый	200	250	3,40	3,76	19,66	143,02	0,18	8,50	9,50	16,0	28,00	80,60	30,10	0,97
384	Рис отварной	150	180	3,19	6,11	40,01	230,29	0,04	0,13	27,0	0,18	5,94	83,03	27,00	0,55
295	Рыба припущенная	80	100	13,88	10,05	2,97	142,78	0,04	1,13	123,90	0,43	217,00	157,1	12,85	
9	Салат из квашенной капусты с луком	60	60	1,6	10,1	8,3	130	0,02	17,8	0,0	4,5	42,2	31,2	14,4	0,58
492	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	16,28	70,38	0,01	12,28	12,78	0,11	51,45	33,64	26,86	3,17
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
	Итого за обед	720	820	25,65	30,78	105,29	816,47	0,65	39,84	173,18	21,64	350,89	430,57	128,31	6,35

День 3

ЗАВТРАК

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
233	Каша рисовая молочная	150	180	6,9	8,6	42,9	268	0,08	1,9	53	0,2	184	190	39,3	0,59
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
56	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	1,57	0,14	17,74	110,21	0,1	0,42	4,14	0,35	5,6	50,4	5,6	0,16
	Хлеб пшеничный	30	30	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,4	
	Итого за завтрак	430	460	11,99	9,51	91,38	523,01	0,35	2,44	57,14	0,553	194,7	255,5	68,5	1,57

ОБЕД

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
97	Рассольник ленинградский со сметаной	200	250	1,50	5,17	10,15	110,87	0,04	3,75	0,02	0,18	20,15	100,16	18,05	0,48
374	Картофельное пюре	150	180	8,56	5,62	25,97	1677,15	0,57	4,27	34,92	0,13	37,12	174,9	16,16	0,16
354	Печень говяжья по строгановски	60/20	80/20	9,76	9,47	3,71	119,75	0,18	9,15	230,2	1,01	10,84	352,8	21,16	0,48

14	Огурец свежий	60	60	0,7	8,1	1,8	83	0,03	3,3	0,0	3,6	17,2	17,2	13,5	0,49
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
79	Банан	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0,0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за обед	740	820	24,52	29,47	78,8	2172,77	1,21	27,47	265,14	5,543	112,81	708,76	99,17	5,72

День 4

ЗАВТРАК

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
267	Омлет натуральный	140	160	5,6	6,9	1,4	90	0,17	0,6	64,2	5,4	117,1	165,4	25,8	1,3
154	Зелёный горошек	25	30	3	3,8	5,3	67								
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
	Итого за завтрак	395	420	12,2	11,41	34,07	295	0,53	0,6	64,2	5,823	128,5	218,1	47,1	3,2

ОБЕД

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
117	Суп картофельный с рыбой	200	250	44,3	15,7	64,2	575	0,69	48,3	94,2	2,9	179,4	682,5	175,9	5,71
255	Макаронные изделия отварные	150	180	2,19	2,48	18,54	198	0,03	0,18	199,0	0,69	81,91	56,05	4,81	0,46
369	Котлета из птицы	70	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	40,9	0,4	28,9	69	13,2	0,98
26	Салат из свеклы - свекла - масло	60	60	0,06	4,34	0,10	44,07	0,01	1,00	10,01	0,01	11,00	20,0	3,00	0,01
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
79	Груша	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0,0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за обед	810	890	61,35	30,33	126,21	1127,07	1,17	57,08	344,11	4,623	328,71	891,25	227,21	11,27

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
285	Сырники с сахарной пудрой	100/5	120/5	29,6	7,8	31,9	316	0,08	0,3	58,6	0,5	219,8	310	32,3	0,99
482	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	7,5	30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,7	2,9		0,01
	Итого за завтрак	305	325	29,6	7,8	39,4	346	0,08	0,3	58,6	0,5	222,5	312,9	32,3	1

ОБЕД

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
122	Суп картофельный с рисом	200	250	10,7	10,3	67	403	0,42	31,1	6,8	5,5	91,6	265,9	97,3	4,35	
327	Жаркое по-домашнему	180	200	15,44	18,72	30,11	318,45	0,1	2,1	40,12	0,52	311,15	146,01	28,55	0,58	
315	Сельдь соленая с луком	60	60	9,1	21	4,7	244	0,03	3	10,1	7,9	52,9	160	25,8	0,88	
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,02	0,28	6,00	0,01	110,70	112,12	14,2		
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08	
	Сок	200	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0,00	0,1	7	7	4	1,4	
	Итого за обед	870	940	39,34	50,83	139,28	1146,45	0,94	38,48	63,02	14,45	579,65	736,03	186,9	5	8,29

День 6
ЗАВТРАК

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223	Каша пшеничная молочная	200	220	3,9	5,98	23,55	200,11	0,03	0,2	20,77	0,10	40,12	30,67	100,2 1	0,6
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
56	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	1,57	0,14	17,74	110,21	0,1	0,42	4,14	0,35	5,6	50,4	5,6	0,16
	Хлеб пшеничный	30	30	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,4	0,40
	Итого за завтрак	480	500	8,99	6,89	72,03	455,12	0,3	0,74	24,91	0,453	50,82	96,17	129,4 1	1,98

ОБЕД

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
92	Борщ из капусты и картофеля	200	250	7,2	0,6	28,6	149	0,18	29,9	0,0	0,8	163,5	211,1	102,7	4,86
255	Макаронные изделия отварные	150	180	2,19	2,48	18,54	198	0,03	0,18	199,0	0,69	81,91	56,05	4,81	0,46
369	Биточки	70	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	40,9	0,4	28,9	69	13,2	0,98
148	Икра кабачковая	60	60	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0,0	3,1	41	37	15	0,7
459	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,02	10,67	0,01	0,00	76,27	60,43	11,7	0,72
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
	Итого за обед	710	790	25,69	19,39	88,41	731	0,66	48,35	239,91	5,41	397,88	478,58	164,5 1	8,8

День 1
ЗАВТРАК

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№	масса порции	пищевые вещества	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	--------------	------------------	---------------	----------------------

реп.	прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Каша геркулесовая молочная	200	220	15,44	18,72	30,11	318,45	0,1	2,1	40,12	0,52	311,15	146,01	28,55	0,58
461	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,56	11,14	0,48	9,6	60,4	7,6	0,36	
56	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	1,57	0,14	17,74	110,21	0,1	0,42	4,14	0,35	5,6	50,4	5,6	0,16
	Хлеб пшеничный	30	30	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,4	0,91
	Итого за завтрак	480	500	20,53	19,63	78,59	573,46	0,93	13,78	44,74	10,47	377,15	211,41	53,91	1,65

ОБЕД

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
115	Суп из овощей с фасолью	200	250	14,2	14,1	48,4	37,7	0,41	41,4	80	0,8	215,2	395,7	125,7	5,61
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,76	5,43	17,47	130,77	0,10	0,04	15,0	4,23	4,30	60,00	39,00	1,53
326	Гуляш из филе птицы	60/20	80/20	19,88	16,70	2,76	238,62	0,09	0,10	35,55	15,57	15,57	100,2	15,56	1,15
14	Огурец свежий	60	60	0,7	8,1	1,8	83	0,03	3,3	0,0	3,6	17,2	17,2	13,5	0,49
461	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,56	11,14	0,48	9,6	60,4	7,6	0,36	
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
	Итого за обед	720	820	41,44	45,04	97,8	628,09	1,55	55,98	178,55	37,12	318,97	625,7	211,2 2	9,86

День 2

ЗАВТРАК

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Макароны с сыром	150/10	180/15	15,44	18,72	30,11	318,45	0,1	2,1	40,12	0,52	311,15	146,01	28,55	0,58
492	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	16,28	70,38	0,01	12,28	12,78	0,11	51,45	33,64	26,86	3,17
	Хлеб пшеничный	30	30	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,4	0,91
	Итого за завтрак	390	425	18,94	19,54	67,83	495,63	0,28	14,5	52,9	0,63	362,6	187,05	74,81	4,66

ОБЕД

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Суп гороховый	200	250	3,40	3,76	19,66	143,02	0,18	8,50	9,50	16,0	28,00	80,60	30,10	0,97
372	Плов из мяса птицы	150	180	21,1	23,9	27,3	408	0,06	1,2	82,4	5,6	29	115,8	37,4	1,96
492	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	16,28	70,38	0,01	12,28	12,78	0,11	51,45	33,64	26,86	3,17
9	Салат из квашенной капусты с луком	60	60	1,6	10,1	8,3	130	0,02	17,8	0,0	4,5	42,2	31,2	14,4	0,58
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
	Апельсин	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0,0	0,2	16,1	11	9	2,21

	Итого за обед	740	820	30,08	38,92	99,41	895,4	0,66	46,78	104,68	26,83	173,05	317,24	134,86	9,97
--	---------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	------

День 3

ЗАВТРАК

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
283	Пудинг из творога с рисом и джемом	150/5	200/5	25,7	9,7	29,4	308	0,06	0,3	75,3	0,3	187,6	289	35,7	1,0
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого за завтрак	355	40,5	25,9	9,71	38,7	346	0,06	0,3	75,3	0,303	192,7	296,7	39,9	1,82

ОБЕД

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
122	Суп гречневый	200	250	1,50	5,17	10,15	110,87	0,04	3,75	0,02	0,18	20,15	100,16	18,05	0,48
374	Картофельное пюре	150	180	8,56	5,62	25,97	1677,15	0,57	4,27	34,92	0,13	37,12	174,9	16,16	0,16
317	Мясо отварное	70	100	22,7	19,8	0,5	291	0,05	0,1	0,0	0,7	16,6	219,1	28,1	3,6
148	Икра кабачковая	60	60	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0,00	3,1	41	37	15	0,7
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
	Итого за обед	710	820	38,26	40,2	71,69	2335,02	1,04	15,12	34,94	4,533	126,27	583,86	98,61	6,84

День 4

ЗАВТРАК

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
524	Оладьи со сгущенкой	120/10	150/10	12	19	60,6	462	0,17	0,6	64,2	5,4	117,1	165,4	25,8	1,3
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого за завтрак	330	360	12,2	19,01	69,9	500	0,17	0,6	64,2	5,403	122,2	173,1	30	2,12

ОБЕД

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
92	Борщ из капусты и картофеля	200	250	7,2	0,6	28,6	149	0,18	29,9	0,0	0,8	163,5	211,1	102,7	4,86
255	Макаронные изделия отварные	150	180	2,19	2,48	18,54	198	0,03	0,18	199,0	0,69	81,91	56,05	4,81	0,46
369	Котлета из птицы	70	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	40,9	0,4	28,9	69	13,2	0,98
26	Салат из свеклы	60	60	0,06	4,34	0,10	44,07	0,01	1,00	10,01	0,01	11,00	20,0	3,00	0,01

	-свекла - масло														
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
	Йогурт	100	100	2,6	7	1,2	85	0,08	1,4	40,1	0,0	240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого за обед	810	890	26,45	21,83	82,01	742,07	0,74	33,08	290,01	2,323	537,51	589,45	173,1 1	8,41

День 5

ЗАВТРАК

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
223	Каша пшеничная молочная	200	220	3,9	5,98	23,55	200,11	0,03	0,2	20,77	0,10	40,12	30,67	100,2 1	0,6
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
56	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	1,57	0,14	17,74	110,21	0,1	0,42	4,14	0,35	5,6	50,4	5,6	0,16
	Хлеб пшеничный	30	30	3,32	0,76	21,44	106,80	0,17	0,12	0,00	0,00	0,00	7,40	19,4	0,40
	Итого за завтрак	480	500	8,99	6,89	72,03	455,12	0,3	0,74	24,91	0,453	50,82	96,17	129,4 1	1,98

ОБЕД

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	10,7	10,3	67	403	0,42	31,1	6,8	5,5	91,6	265,9	97,3	4,35
327	Жаркое по-домашнему	180	200	15,44	18,72	30,11	318,45	0,1	2,1	40,12	0,52	311,15	146,01	28,55	0,58
26	Салат из свеклы -свекла - масло	60	60	0,06	4,34	0,10	44,07	0,01	1,00	10,01	0,01	11,00	20,0	3,00	0,01
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
498	Сок	200	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0,00	0,1	7	7	4	1,4
	Итого за обед	870	940	30,3	34,17	134,68	946,52	0,9	36,2	56,93	6,553	432,15	491,61	154,1 5	8,24

День 6

ЗАВТРАК

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
285	Сырники с сахарной пудрой	100/5	120/5	29,6	7,8	31,9	316	0,12	0,6	64,4	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
482	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	7,5	30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,7	2,9		0,01

	Итого за завтрак	305	325	29,6	7,8	39,4	346	0,12	0,6	64,4	0,3	276,9	349,6	38,4	1,12
--	------------------	-----	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	-------	-------	------	------

ОБЕД

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
97	Рассольник ленинградский со сметаной	200	250	1,50	5,17	10,15	110,87	0,04	3,75	0,02	0,18	20,15	100,16	18,05	0,48
331	Ленивые голубцы	100	120	8,6	8,5	4,2	128	0,04	4,4	11,4	0,3	29,1	103,5	19,5	1,53
17	Салат из помидоров	60	60	1	6,2	3,6	74	0,06	21,4	0,0	3,3	14,2	25	19	0,86
458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,01	9,3	38,00	0,0	0,0	0,0	0,003	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб ржаной	30	30	3,4	0,7	18,07	100	0,36			0,42	6,3	45	17,1	1,08
	Итого за обед	590	660	14,7	20,58	45,32	450,87	0,5	25,19	11,42	4,203	74,85	308,36	77,85	4,77

Зав. производством

Прокопова Н.К.