

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2024-2025г.

День: 1

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г.

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338,2	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
204	Макароны, запеченные с сыром	200	16,1	16	48,2	401,6	0,1	0,2	0,2	114,5	10,4	341,9	274,3	48,9	1,4
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			3,1	12	0,1	0,1	3,2		0,4	9		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			21,4	25,2	74,3	654,4	0,4	0,4	63,4	176,8	11,1	416,4	365,8	82,8	3,5
Обед															
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком.	100	1,8	7,3	10,4	114,8	0,1	0,1	13,8	0,1	0,1	19,1	50	19,7	0,8
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,8	4,6	14,8	123,5	0,2		1,6	0,4	0,2	45,3	93,2	32,8	1,9
47,03	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	14,9	9,9	13,7	204,9	0,1	0,1	43,1	30,9	0,6	78,9	164	35,6	2,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,7	2,2	25,2	103,1						12,4		4	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
23	Манник	80	5,6	6,4	48	272,2	0,1	0,1	0,2	35,5	0,6	37,8	66	10,4	0,7
Итого за Обед			34,1	31,1	126,9	941,5	0,7	0,4	58,7	70,2	1,5	223,8	439,8	121,4	7,6
Итого за день			55,5	56,3	201,2	1 595,9	1,1	0,8	122,1	247	12,6	640,2	805,6	204,2	11,1

День: 2

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	0,1	15		0,6	12	42	63	0,9
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,3	8,4	0,3	160,4		0,1	0,1	61	0,1	156,6	110,5	12,5	0,5
173,04	Каша вязкая молочная (пшеничная) с маслом	200	7,6	8,3	38,3	259,4	0,2	0,2	1,1	51,1	0,1	123,5	181,6	49,7	1,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	27,1	153		0,2	1,3	25		126	90	15,2	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			23,9	21,5	112	839,8	0,5	0,7	17,5	140,4	0,8	448,4	490,7	159,3	4,7
Обед															
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1
98	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,4	10,9	91,5	0,1		16	0,1	0,1	31,7	47,6	21,2	0,7
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4	379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	13,3	82,5			97,5			14,9	1,2	3,5	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
415	Крендель сахарный	70	6,4	10,7	38,7	275	0,1	0,1		41,9	14,5	21,1	65,7	8,8	0,9
Итого за Обед			38,5	40,7	110,7	1 038,4	0,6	0,5	153,7	64,4	15,6	174,9	501,2	130,3	8,8
Итого за день			62,4	62,2	222,7	1 878,2	1,1	1,2	171,2	204,8	16,4	623,3	991,9	289,6	13,5

День: 3

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4			6		0,1	14,5	25,4	8,4	0,4
294.07	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	17	3,9	3,4	138,3	0,1	0,1	2,1	15,3	0,2	41,1	133,3	58	1,1
171.03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	295,8	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6
1 003.02	Кисель с витаминами "Витощка"	200	1,4	0,6	22,8	92,5	0,4	0,4	1,4	0,2		71,3	59	5,2	2,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			33	14,6	85,6	658	1	0,7	9,5	69,5	1,1	182,6	501,5	236	14,3
Обед															
20.01	Салат из свежих огурцов	100	0,7	9,8	2,3	100		0,3	9,1	0,1	0,1	22,8	40,8	13,5	0,6
113	Суп-лапша домашняя	200	2,8	4,7	23,7	80,4	0,1	0,1	118,2	546,7	0,2	55,4	29,8	22,5	0,5
288.01	Птица отварная	100	22,2	17,9	0,7	250,3	0,1	0,2	1,3	30,3		42,5	177,7	26,4	1,5
321	Капуста тушеная	180	4,6	5,2	19,1	144,7	0,1	0,1	98,6	35,5	0,4	109,2	81,2	41,5	1,7
349.01	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126,2			0,8		1,1	41,6	29,2	23	0,7
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
426	Булочка с повидлом обсыпная	60		0,1	0,4	2,5				0,1	0,2	0,1	0,4	0,1	
Итого за Обед			35,6	38,5	91,2	827,1	0,5	0,8	228	616	2	301,9	425,7	145,9	6,8
Итого за день			68,6	53,1	176,8	1 485,1	1,5	1,5	237,5	685,5	3,1	484,5	927,2	381,9	21,1

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
1 02	Горошек зеленый консервированный 60г	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6		0,1	12	37,2	12,6	0,4
229.01	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,8	6,8	5,4	134,1	0,1	0,1	8,8	19,9	1,9	83,6	187,8	54,9	3,9
312.02	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	27,2	181,9	0,2	0,2	32,3	41,3	0,2	48	115,4	40,2	1,5
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			23,1	13,9	66,3	521	0,6	0,4	47,1	64,5	2,2	184,9	410	127,6	7,7
Обед															
5	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	3	6,9	16,4	139,8	0,1	0,1	31,3	0,1	0,3	44	74,2	28,7	1,1
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	98,6	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30	0,9
301.01	Кнели из кур с рисом	100	19,5	10,6	6,2	197,5	0,1	0,1	0,6	69,6	0,3	12	140,9	67,8	1,2
303.01	Каша перловая рассыпчатая	180	5,7	5,7	40,8	237,4	0,1			36	0,7	34,1	198,7	26,1	1,1
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	47,5			40			17	6,6	8,3	0,3
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
456,02	Коржик молочный	70	5,6	9,5	52,3	315,1	0,1	0,1	0,1	14,4	16	23,5	54,2	9,1	0,7
Итого за Обед			41,7	37,8	168	1 158,9	0,7	0,5	181,4	610,8	17,5	219	594,9	188,9	7,1
Итого за день			64,8	51,7	234,3	1 679,9	1,3	0,9	228,5	675,3	19,7	403,9	1 004,9	316,5	14,8

День: 5

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,4			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
223,02	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	23,8	17,4	30,5	378,3	0,1	0,4	0,8	103,9	0,2	262,3	315,7	35,9	0,7
382,02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1	151,4		0,2	1,3	25		130,7	116,2	32,1	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			32,5	22,4	82,2	709,1	0,3	0,7	14,1	132,2	0,4	442,5	511,7	97,7	6,1
Обед															
48,01	Салат витаминный	100	0,9	7,2	5,3	90,9			12,9		0,3	19,1	31,1	18,4	1
83,03	Суп. Борщ с картофелем и капустой	200	2,5	5,1	14,4	114,7	0,1	0,1	26,3	6,1	0,2	54,5	64,7	31,4	1,4
244,02	Плов из отварной говядины	200	24,2	14,9	35,4	372,4	0,1	0,2	1,3	0,1	0,9	25,9	256,6	50,1	3,2
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
399,01	Блинчики со сгущенным молоком	100	6,5	7,1	48,1	281,2	0,1	0,1	0,3	15,1	0,7	114,6	102,7	18,1	0,7
Итого за Обед			38,6	35,1	135,2	1 053,7	0,5	0,5	57	24,6	2,2	259,7	527,9	141,7	8,2
Итого за день			71,1	57,5	217,4	1 762,8	0,8	1,2	71,1	156,8	2,6	702,2	1 039,6	239,4	14,3

День: 1

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	6,3	4	4,4	78,8	0,1	0,3	0,8			152,5	118,8	18,8	0,1
210,01	Омлет натуральный.	200	19,3	26	3,5	325,2	0,1	0,7	0,7	421,9	0,9	143,1	317,4	24,2	3,6
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			3,1	12	0,1	0,1	3,2		0,4	9		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			29,9	30,7	25,8	539	0,5	1,2	4,7	425,2	1,3	334,9	502,8	63,9	5,5
Обед															
53,01	Салат из свеклы с зеленым горошком.	100	1,9	3,2	10	77,2	0,1		11,8	0,1	0,2	37,5	49,1	22,3	1,7
88	Суп Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,1	4,8	8	84,5	0,1	0,1	27,4	14,3	0,3	70,4	47	24,2	2,6
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	20,1	13,6	20,8	287	0,2	0,2	27,1	0,1	0,8	27	225	49	3,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,7	2,2	25,2	103,1						12,4		4	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
770,01	Булочка дорожная	70	5,5	10,2	39,9	271,3	0,1			11,8	16	15,8	47,6	8,4	0,7
Итого за Обед			35,6	34,7	118,7	946,1	0,7	0,4	66,3	29,6	17,3	193,4	435,3	126,8	10,3
Итого за день			65,5	65,4	144,5	1 485,1	1,2	1,6	71	454,8	18,6	528,3	938,1	190,7	15,8

День: 2

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,4			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
358,01	Сырники из творога со сметаной	180	34	24,4	42,4	531,7	0,1	0,5	0,9	130,1	0,5	308,2	416,1	45,7	1,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	27,1	153		0,2	1,3	25		126	90	15,2	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			42,2	28,9	96,1	864,1	0,3	0,8	14,2	158,4	0,7	483,7	585,9	90,6	5,9
Обед															
67	Салат. Винегрет овощной.	100	1,4	10	7,3	125,1	0,1		4,6		2,8	71,2	81,6	19,5	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	15,1	90,2	0,1		10,1	0,1	1,6	22,9	46	20,8	0,7
260,01	Гуляш из мяса отварного (птица)	100	18,3	6,4	4,1	147	0,1	0,1	5,2	4,5	0,3	18	132,1	65,3	1,3
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9
7	Компот из вишни	200	0,2	0,1	12,4	50,3				0,4	0,4	10,5	0,8	3,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
401,01	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,8	8	43,3	270,1	0,1	0,1	0,1	11,3	0,8	50,2	75,6	13,2	0,7
Итого за Обед			39,6	32,1	135,9	1 031,3	0,7	0,3	20	55,1	15,1	218,5	475,4	172,3	6
Итого за день			81,8	61	232	1 895,4	1	1,1	34,2	213,5	15,8	702,2	1 061,3	262,9	11,9

День: 3

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15	0,2	0,4	15,8	17,1	12,4	0,6
291,02	Плов из птицы	230	23,9	26,6	43,7	508,3	0,1	0,2	6,2	26,7	0,4	34,6	255,1	56,1	2,2
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200	1,4	0,6	22,8	92,5	0,4	0,4	1,4	0,2		71,3	59	5,2	2,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			30,3	28	83,6	738,2	0,7	0,7	22,6	30,4	0,8	152	397,8	92,6	7
Обед															
45,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	100	1,6	5,1	9,4	91,3			36,8	0,2	0,1	49,3	31,9	17,2	0,6
5	Суп Свекольник со сметаной	200	2,8	5,2	25,7	103,8	0,1	0,1	112,5	459,5	0,2	74,6	64,6	40,7	1,4
160	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	20	14,4	21,6	296,3	0,3	0,2	21,7	79,2	2,7	35,9	222,4	50,5	1,6
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
410	Ватрушка с повидлом	70	4,2	1,9	38,9	185,5	0,1		0,1	9,4	2	11,8	38	7,6	0,8
Итого за Обед			33,1	27,4	127,6	871,4	0,7	0,4	187,3	551,6	5,1	217,2	429,7	139,7	6,3
Итого за день			63,4	55,4	211,2	1 609,6	1,4	1,1	209,9	582	5,9	369,2	827,5	232,3	13,3

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338,2	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
36	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	12,1	11,8	220	0,1	0,1	0,1	29,5	0,3	39,9	164,1	13,2	1,1
312,02	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	27,2	181,9	0,2	0,2	32,3	41,3	0,2	48	115,4	40,2	1,5
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			22,2	19,3	76,9	625,9	0,5	0,4	92,4	74,1	0,7	163,2	372,1	86,3	4,8
Обед															
23,01	Салат из свежих помидор.	100	1	10,2	3,5	112	0,1		23	0,1	0,6	16,6	24,9	18,6	0,9
96,01	Суп. Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,9	4,9	13,7	107,2	0,1	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8
294,02	Котлеты рубленные из птицы 100 г	100	20	4,3	7,9	180,4	0,1	0,1	0,9	10	0,3	42,7	154,2	65	1,3
171,03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	295,8	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6
349,01	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126,2			0,8		1,1	41,6	29,2	23	0,7
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
406,02	Пирожки печеные из дрож.теста (яблоко)	70		0,1	0,4	2,1				0,1		0,3	0,5	0,1	
Итого за Обед			38	29,6	113,6	946,7	0,8	0,4	38,1	68,3	3	184,5	553,2	293,9	14,1
Итого за день			60,2	48,9	190,5	1 572,6	1,3	0,8	130,5	142,4	3,7	347,7	925,3	380,2	18,9

День: 5

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	60	15,8	16		210		0,2	0,4	126		600	360	33	0,4
1.01	Бутерброд с маслом	50	3	11	0,4	186,5				76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4
181.02	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,6	6,2	31,4	204,4	0,1	0,1	1	43,7	0,5	111,4	100,7	18,2	0,5
382.02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1	151,4		0,2	1,3	25		130,7	116,2	32,1	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			32,6	37,7	71,7	875,3	0,3	0,6	2,7	274,7	0,6	881,6	670,7	107,5	4,1
Обед															
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	100	0,9	6,1	3,2	75,6			2,1	0,2	0,1	15,6	16,2	9,1	0,3
29	Суп-пюре из картофеля	200	3,5	3,4	25,2	91,6	0,1	0,2	106,1	453,6	0,1	103,4	83,3	38,8	0,8
9.01	Печень по-строгановски	100	12,6	11,7	5,8	178,6	0,2	1,2	9,2	3 493	0,7	196,1	208,8	14,5	4,3
171.02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,3	9,7	45,2	285,4	0,1			65	0,4	15,6	94,3	32	0,7
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
26	Шаньга со сметаной	70	6,4	10,3	36,4	263,3	0,1	0,1	0,2	37	3,8	46,5	72,7	11,6	0,8
Итого за Обед			32,2	41,9	166,4	1 159,5	0,7	1,6	122,8	4 052,1	5,2	423,6	547	130,6	9,7
Итого за день			64,8	79,6	238,1	2 034,8	1	2,2	125,5	4 326,8	5,8	1 305,2	1 217,7	238,1	13,8

Составил: Зав. столовой Белопащенко Е. А.

Дата: 14.09.2024