

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы весна-лето 2025г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: март-май 2025г

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	C	A	E	Ca	P	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)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	0,1	90		0,3	51	34,5	19,5	0,5	
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		0,2		12	0,1	22	20,4	6,2	1	
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 «Витощка»	200			18,6	78,4	0,3		19,6	0,1	0,4	8,8		2		
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			27,3	21,5	108,6	750,3	0,7	0,6	109,8	129,9	11,2	446,2	395,8	95,5	4,7	
Обед																
14	Салат Витаминный с квашеной капустой	100	1,2	3,3	10,7	23,8			18,2			9,1	11,5	5,1	0,3	
98,01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6	
293,01	Птица запеченная	100	24	19,5	0,6	270,6	0,1	0,2	1,1	33,7		21,3	190,7	22,8	1,6	
171,03	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	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			48,3	44,7	176,3	1 248	0,8	0,6	40,9	123,2	3,7	264	674,5	232,3	15,2	
Итого за день			75,6	66,2	284,9	1 998,3	1,5	1,2	150,7	253,1	14,9	710,2	1 070,3	327,8	19,9	

День: 2

Сезон: март-май 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															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,6	0,1	2	11,2			8		0,1	19,4	33,8	11,3	0,5
294,02	Котлеты рубленые из птицы	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
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,3	9,7	45,2	285,4	0,1			65	0,4	15,6	94,3	32	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			26,8	14,3	94,9	635,7	0,4	0,2	10,1	83,6	0,7	109,6	331	121,2	4,2
Обед															
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы	100	1,8	6,8	12,2	120	0,1		11,6			17,3			0,8
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7	150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7
160,01	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65			89			4,1	1,2	3,5	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	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			41,6	38,2	138,2	1 049,5	0,8	0,5	122,4	169,8	17,5	203,3	511,3	90,9	7
Итого за день			68,4	52,5	233,1	1 685,2	1,2	0,7	132,5	253,4	18,2	312,9	842,3	212,1	11,2

День: 3

Сезон: март-май 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	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	3	1	42	192	0,1	0,1	20		0,8	16	56	84	1,2
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,6	7,3	15,7	152,2			0,1	67,8	0,1	112,4	122,7	13,8	0,1
173,04	Каша вязкая молочная (пшениная) 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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			24,3	20,5	152,4	899,4	0,5	0,6	22,5	147,2	1	400,4	516,9	181,6	4,6
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
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1
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
321	Капуста тушеная (гарнир).	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
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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
426	Булочка с повидлом обсыпанная	60		0,1	0,4	2,5				0,1	0,2	0,1	0,4	0,1	
Итого за Обед			38,3	30,3	118	880,9	0,9	0,8	109,1	160,1	1,5	312,8	468,7	155,5	8,3
Итого за день			62,6	50,8	270,4	1 780,3	1,4	1,4	131,6	307,3	2,5	713,2	985,6	337,1	12,9

День: 4

Сезон: март-май 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)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
75,01	Икра кабачковая	60		4,2	4,2	54			1,5		0,8	21,5	10,4	2,4	0,2	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,2		9,6	37			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			21,7	23,2	82,1	635,7	0,5	0,4	35,1	74,1	1,3	153,1	375	86,4	6,4	
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	
120	Суп картофельный с клецками	250	4,3	5,5	32,6	123,2	0,1	0,1	136,8	609,2	0,3	72,6	67,2	37,5	1,1	
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	
309	Макаронные изделия отварные (гарнир).	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9	
349,01	Компот из кураги	200	1,2	0,1	31,6	126			0,8		1,1	41,6	29,2	23	0,7	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	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			35,5	41,8	192,8	1 211,3	0,7	1,8	156	4 155,5	27,4	394,5	539,5	147,7	10,1	
Итого за день			57,2	65	274,9	1 847	1,2	2,2	191,1	4 229,6	28,7	547,6	914,5	234,1	16,5	

День: 5

Сезон: март-май 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	Фрукты 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	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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			32,9	22,3	96,7	728,9	0,3	0,7	14,1	132,2	0,4	434,7	511,7	97,7	6,1	
Обед																
26	Салат из свежих помидоров,яблоко и консервированных огурцов	100	0,9	0,2	6,4	33,2			17,1		0,5	15,4	22,3	15,3	1,1	
83,02	Суп. Борщ с картофелем и капустой	250	3,1	6,4	11	133,4	0,1	0,2	30,9	73	0,3	68,2	100,9	30,3	1,7	
260	Гуляш из мяса отварного (говядина)	100	16	10,5	63,1	218,7	0,1	0,2	0,8	20	0,7	24,8	171,4	25,3	2,5	
304,02	Рис отварной.	180	4,6	7,3	48	276,4				47,8	0,3	35,6	101,4	36,8	0,8	
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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
399,01	Блинчики со сгущенным молоком 100г	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			36	32,2	218,3	1 136	0,5	0,6	49,1	159,6	2,9	291,6	566,1	148,1	9,2	
Итого за день			68,9	54,5	315	1 864,9	0,8	1,3	63,2	291,8	3,3	726,3	1 077,8	245,8	15,3	

Сезон: март-май 2025г

День: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	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	
260,01	Гуляш из мяса отварного (птица) 100 г	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 (гарнир).	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			18,6	78,4	0,3		19,6	0,1	0,4	8,8		2		
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			30,1	11,7	93,2	608,2	0,7	0,2	39,8	43,6	10,3	80,5	288,5	129,8	4,6	
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	
88,01	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	6,1	5,3	105,7	0,1	0,1	34,2	140	0,4	88	68,8	25,3	3,3	
274,03	Зразы рубленые с яйцом.	100	12,8	13,5	10,8	216,3	0,1	0,1	0,5	33,1	1,4	33,7	97,2	11,4	1,7	
128,02	Картофель запеченный с маслом	180	4,1	12,1	23,8	229,2	0,2	0,2	17,9	98,4	0,2	74,2	115,4	23,1	1,2	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	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			32,3	45,8	151,1	1 175,3	0,8	0,5	65	286,7	18,5	318,2	471,1	124,9	11	
Итого за день			62,4	57,5	244,3	1 783,5	1,5	0,7	104,8	330,3	28,8	398,7	759,6	254,7	15,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 2

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)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	B2	C	A	E	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
291,01	Плов из птицы	180	18,6	20,7	33,9	394,8	0,1	0,1	4,7	20,7	0,3	27,9	197,8	44,2	1,7
377	Чай с лимоном	200	0,2		9,6	37			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			39,3	37,3	72,8	784,6	0,3	0,4	6,3	150	0,3	671,6	642,9	107,8	5,7
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	
29	Суп-пюре из картофеля	250	3,1	3,3	14,8	102,5	0,1	0,2	16,6	522,3	0,1	123,3	108	40,4	1,5
294,02	Котлеты рубленые из птицы	180	35,9	7,7	14,1	324,8	0,2	0,2	1,5	18	0,5	76,8	277,5	116,9	2,3
171,03	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	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
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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
401,01	Оладьи со стухенным 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			61,9	39	169,1	1 332,6	1	0,7	39	605,6	5,1	384,7	832,7	359,2	15
Итого за день			101,2	76,3	241,9	2 117,2	1,3	1,1	45,3	755,6	5,4	1 056,3	1 475,6	467	20,7

День: 3

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

№ ре- ц.	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															
338,1	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
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
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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			17,2	21,6	100	743,1	0,3	0,4	14,3	148,7	0,8	288,3	297,7	68,4	5,5
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
112,01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	2,9	11,5	112,8	0,5	0,1	2,6		2	38,6	59,5	15,6	1
259	Жаркое по-домашнему (говядина) 200г	200	20,1	13,6	20,8	287	0,2	0,2	27,1	0,1	0,8	27	225	49	3,4
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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
410	Варушка 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			34,2	29,8	126,8	932,6	1,5	0,8	54,2	13,1	5,4	187,8	473	114,9	10,3
Итого за день			51,4	51,4	226,8	1 675,7	1,8	1,2	68,5	161,8	6,2	476,1	770,7	183,3	15,8

День: 4

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 2

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)			Энерге- тическая 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																
1,02	Горошек зеленый консервированный	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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			23,5	13,8	80,8	540,8	0,6	0,4	47,1	64,5	2,2	177,1	410	127,6	7,7	
Обед																
52,01	Салат картофельный с квашенной капустой	100	1,9	0,4	15,7	74,1	0,1	0,1	18,6		0,1	13,7	58,6	21,7	0,9	
5,02	Суп Свекольник со сметаной	250	2,1	5,5	14,6	116,3	0,1	0,1	18,8	7,5	0,3	104,9	80,9	39,3	2,2	
290,01	Птица тушеная в сметанном соусе (гуляш)	100	16	6,4	6,4	139,5	0,1		0,2	65	0,3	144	170,1	26,9	0,2	
309	Макаронные изделия отварные (гарнир).	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9	
349,01	Компот из кураги	200	1,2	0,1	31,6	126			0,8		1,1	41,6	29,2	23	0,7	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	70	2,1	5,5	111,1	176,8						14,1	115,1		0,2	
Итого за Обед			34,4	23,1	247,6	1 001,1	0,6	0,3	38,4	111,3	11	356,2	593,2	161	6,9	
Итого за день			57,9	36,9	328,4	1 541,9	1,2	0,7	85,5	175,8	13,2	533,3	1 003,2	288,6	14,6	

День: 5

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 2

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)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	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)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	0,1	90		0,3	51	34,5	19,5	0,5	
293,01	Птица запеченная	100	24	19,5	0,6	270,6	0,1	0,2	1,1	33,7		21,3	190,7	22,8	1,6	
171,03	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	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	
382,02	Какао с молоком и витаминами	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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			43,8	33,5	110,3	925,1	0,7	0,7	92,4	112,7	1,1	250,9	625,2	238,8	13,5	
Обед																
22	Салат из отварного картофеля, морской капусты, и репчатого лука с растительным маслом	100	1,5	6,8	9,2	105	0,1	0,1	3,8			22,3			5	
96	Суп. Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	1,7	5,1	11,3	106	0,1	0,1	5,4	140	2,3	39	69,1	11,1	0,9	
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	
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	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
26	Шангя 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			38,7	37,7	133	1 037	0,6	0,6	50,7	180,4	7	173,2	471,6	100	12	
Итого за день			82,5	71,2	243,3	1 962,1	1,3	1,3	143,1	293,1	8,1	424,1	1 096,8	338,8	25,5	

Составил: Зав. столовой Белопашенцева Е.А.

Дата: 24.04.25