

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы весна-лето 2026 г.

День: 1

Сезон: март-май

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															
338,2	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
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	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	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		580	20,7	12,7	95,7	586	0,7	0,8	81,1	64,3	13,3	227	255,4	74,8	4,2
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
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
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
Итого за Обед		890	25,6	33,3	114,2	817,2	0,7	1,6	66,7	3 594,7	3,2	449,8	524,8	91,2	9,8
Итого за день			46,3	46	209,9	1 403,2	1,4	2,4	147,8	3 659	16,5	676,8	780,2	166	14

День: 2

Сезон: март-май

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															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14			10		0,1	24,2	42,3	14,1	0,6
294,02	Котлеты рубленые из птицы	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
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		640	35,5	14,3	97,8	691	0,6	0,3	10,9	64	1,2	125,8	483,3	244,5	12,4
Обед															
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	114			2,2			18		18	0,5
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
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
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
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
Итого за Обед		890	43,6	37,5	94,5	887,5	0,5	0,5	191	117,9	0,7	277,5	495,1	113,9	7,5
Итого за день			79,1	51,8	192,3	1 578,5	1,1	0,8	201,9	181,9	1,9	403,3	978,4	358,4	19,9

День: 3

Сезон: март-май

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	Ca	P	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)	100	1,5	0,5	21	96		0,1	10		0,4	8	28	42	0,6
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
174,02	Каша вязкая молочная (рисовая) с маслом	180	5,4	5,2	38,2	223,2	0,1	0,1	0,5	49,6	0,2	101,4	157,4	19,2	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	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		590	20,4	16,2	120,2	714,8	0,5	0,5	12	142,9	0,7	390,7	464,7	107,9	3,2
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
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
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
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,3	0,3	20,1	130	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
Итого за Обед		760	35,2	28,9	195,5	983	0,8	0,7	29,4	240,2	12,9	160,4	431,3	97,4	6,4
Итого за день			55,6	45,1	315,7	1 697,8	1,3	1,2	41,4	383,1	13,6	551,1	896	205,3	9,6

День: 4

Сезон: март-май

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		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	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10	184,3	0,2	120	62	21	0,7
226	Котлета рыбная Любительская	100	16,4	10,7	11,2	206,7	0,2		0,9	172,9	1,5	33,8		25,8	1,2
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	0,3		15,2	60			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		640	28,4	17,8	89,4	631,4	0,7	0,4	44,4	401,8	1,9	245,5	262,5	117,6	7
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
99,01	Суп из овощей	250	2,9	6,2	18	108,3	0,1	0,1	76,4	24,8	0,2	45,7	78,7	13,6	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
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	0,3		18,4	71			50,1		1,1	7,4	29,2	23	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 Обед		890	37,9	36,5	117,3	915,4	0,7	0,7	136,2	148,5	2,5	135,8	573,4	282,3	13,3
Итого за день			66,3	54,3	206,7	1 546,8	1,4	1,1	180,6	550,3	4,4	381,3	835,9	399,9	20,3

День: 5

Сезон: март-май

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		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)	100	0,4	0,4	9,8	47,3			10		0,2	16	11	9	2,2
223,03	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	33,8	19,2	26,4	418	0,1	0,5	0,5	330,7	2	281,3	727,6	111,1	1
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	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		560	42,8	24	90,6	759,5	0,3	0,8	11,8	359	2,2	450,5	921,4	171,1	6
Обед															
26	Салат из свежих помидоров,яблок 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
244	Плов из отварной говядины	200	24,1	14,5	35	367,5	0,1	0,2	1,2	0,1	0,9	26,1	255,6	49,9	3,2
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
Итого за Обед		810	33	21,8	94,1	727,2	0,4	0,5	49,2	76,8	2,1	142,7	446,2	117,8	8,4
Итого за день			75,8	45,8	184,7	1 486,7	0,7	1,3	61	435,8	4,3	593,2	1 367,6	288,9	14,4

День: 1

Сезон: март-май

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															
15	Сыр (порциями)	100	26,3	26,6		350		0,4	0,7	210		1 000	600	55	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
507	Напиток с витаминами «Витoshка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	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		640	55,7	38,2	87	924,2	0,8	1	26,9	253,4	13,2	1 064,7	871,4	172,4	4,7
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
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
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
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
Итого за Обед		890	32	30	121,4	906,2	0,8	0,5	69,5	227,1	2,8	198,6	514,6	227,6	16,4
Итого за день			87,7	68,2	208,4	1 830,4	1,6	1,5	96,4	480,5	16	1 263,3	1 386	400	21,1

День: 2

Сезон: март-май

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															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25	0,3	0,7	26,3	28,5	20,7	1
291,02	Плов из птицы	200	20,8	23,1	38	442	0,1	0,2	5,4	23,2	0,3	30,1	221,8	48,8	1,9
377	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60			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		560	26,9	23,9	86,3	668,8	0,4	0,3	31,6	26,8	1	100,1	335,4	100,1	6,5
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	
112,01	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)	200	17,8	9,8	21,6	250	0,2	0,2	21,6		0,6	21,6	180	39,2	2,7
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
Итого за Обед		810	27,4	23,4	101,7	763,5	1	0,4	29,4	3,3	5,7	200,4	414,1	108,7	6,1
Итого за день			54,3	47,3	188	1 432,3	1,4	0,7	61	30,1	6,7	300,5	749,5	208,8	12,6

День: 3

Сезон: март-май

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	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)	100	0,4	0,4	9,8	47,3			10		0,2	16	11	9	2,2
1	Бутерброд с маслом	50	2,5	8,8	18,8	170			0,3	56,3	0,1	10	28,8	5	0,4
173,01	Каша вязкая молочная (пшенная) с маслом	180	5,9	5,4	28,1	185,4	0,1	0,1	0,4	47,6	0,1	87,8	155	42,6	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	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		590	16,7	17,8	102	646,1	0,5	0,4	12,1	129,4	0,4	282,7	351,4	89,5	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
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 рубленные из птицы	100	20	4,3	7,9	180,4	0,1	0,1	0,9	10	0,3	42,7	154,2	65	1,3
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
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,3	0,3	20,1	130	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
Итого за Обед		890	35,4	17,1	126,8	835,3	0,9	0,7	49,4	701,7	3,7	260,1	576,6	172,7	7,4
Итого за день			52,1	34,9	228,8	1 481,4	1,4	1,1	61,5	831,1	4,1	542,8	928	262,2	12,9

День: 4

Сезон: март-май

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															
75,01	Икра кабачковая	100		7	7	90		0,1	2,6		1,4	35,8	17,4	4	0,4
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	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		640	21,7	26	90,3	692,7	0,5	0,5	35	74,1	1,9	157,2	366,5	77,3	4,9
Обед															
23,01	Салат из свежих помидор.	100	1	10	3,5	108,3	0,1		22,5	0,1	0,6	14,4	24,9	18,6	0,8
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	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	0,3		18,4	71			50,1		1,1	7,4	29,2	23	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 Обед		890	30,5	27,1	111,1	803,5	0,6	0,2	91,6	111,4	11,5	308,6	444,4	157,9	6,1
Итого за день			52,2	53,1	201,4	1 496,2	1,1	0,7	126,6	185,5	13,4	465,8	810,9	235,2	11

День: 5

Сезон: март-май

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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
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	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 "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	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		640	43,3	33,4	106,2	903,6	0,6	0,6	62,4	112,7	1	233,9	613,7	232,3	13,3
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
59	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	25,3	15,5	2,7	244,8	0,1	0,1	1	37,4	0,5	37,8	176,1	10,6	0,6
304,02	Рис отварной.	180	4,6	7,3	48	276,4				47,8	0,3	35,6	101,4	36,8	0,8
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
Итого за Обед		890	38	35,3	111,9	922,5	0,5	0,4	50,2	228,5	3,1	174,2	419,8	85,7	9,4
Итого за день			81,3	68,7	218,1	1 826,1	1,1	1	112,6	341,2	4,1	408,1	1 033,5	318	22,7

Составил: Зав. столовой Белопащенко Е.А.

Дата:

19.02.2022