

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ» пгт.Казлук

И.Ю.Костюков

«01» сентября 2022г.



МБОУ «СОШ» пгт.Казлук
Примерное десятидневное меню
для школьной столовой.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

МБОУ «СОШ» пст. Казлук

День – понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная	186	180/5	6,696	7,2	32,904	217,44	0,126	0,486			180,834			1,638
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		525	8,796	24,74	63,12	501,84	0,254	10,486	5,0894	0,62	408,89	31	12	4,138
<i>Обед</i>														
Рассольник ленинградский	34	200	4,024	9,04	25,904	119,68	0,06	8,4			18,98			0,72
Макаронные изделия отварные	202	180/5	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072				11,178			0,882
Биточки куриные	99	80	18	14,58	14,5	262,5	0,08	1,12			32,66			1,29
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Помидор свежий	Порц	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,0099	1,47			5,11	9,0	4,2	0,15
<i>итого:</i>		825	35,754	31,349	144,04	922,811	0,368	16,31	0,1004	1,4	126,128	113,7	38,4	6,162
<i>калорийность за день</i>		<i>1350</i>	<i>44,55</i>	<i>56,089</i>	<i>207,16</i>	<i>1424,651</i>	<i>0,622</i>	<i>26,796</i>	<i>5,1898</i>	<i>2,02</i>	<i>535,018</i>	<i>144,7</i>	<i>50,6</i>	<i>10,3</i>

День – вторник

Неделя - первая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная «Дружба»	187	180/5	5,688	8,064	30,672	217,44	0,108	0,486			113,868			0,72
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	20,24	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Кефир	Порц.	125	3,63	4,0	5,0	73,75	0,04	0,88	0,025		150	118,75	17,5	0,13
<i>итого:</i>		550	11,018	29,204	56,092	528,59	0,246	1,366	0,1144	0,42	273,928	138,75	20,5	1,15
<i>Обед</i>														
Суп крестьянский с крупой	65	200	1,74	4,54	10	88	0,02	6,4			15,98			0,38
Запеканка картофельная с мясом	112	260	28,08	32,318	39,338	563,342	0,26	18,148			38,922			5,174
Винегрет овощной	40	80	1,04	1,84	5,84	44	0,024	4,144			18,584			0,544
Компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		820	36,74	39,598	105,418	926,942	0,42	30,292	0,04	1	101,526	89,2	24,4	8,898
<i>калорийность за день</i>		1370	47,758	68,802	161,51	1455,532	0,666	31,658	0,48	1,42	375,454	227,95	44,9	10,048

День – среда

Неделя - первая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшенная жидкая	185	180/5	6,696	7,92	31,68	224,64	0,162	0,486			116,28			1,062
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		525	8,796	25,46	61,9	509,04	0,29	10,486	5,0894	0,62	404,34	31	12	3,562
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с бобовыми и гречками	63	200	6,4	3,54	25,46	161,34	0,012	3,46			24,36			1,72
Макаронные изделия отварные	202	180/5	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072				11,178			0,882
Куры отварные	120	80	19,76	15,28	9,28	248,8	0,072	3,92			41,832			2,152
Компот из смеси сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		745	39,41	24,684	135,186	919,306	0,272	7,7	0,0004	1	128,07	89,2	24,4	7,374
<i>калорийность за день</i>		<i>1270</i>	<i>48,206</i>	<i>50,144</i>	<i>197,086</i>	<i>1428,346</i>	<i>0,562</i>	<i>18,186</i>	<i>5,0898</i>	<i>1,62</i>	<i>532,41</i>	<i>120,2</i>	<i>36,4</i>	<i>10,936</i>

День – четверг

Неделя - первая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная молочная	182	180/5	7,344	9,216	30,456	234	0,09	0,828			190,458			0,45
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
Кофейный напиток на молоке	272	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52			105,86			0,1
Фрукт (мандарин)	458	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
<i>итого:</i>		525	12,644	29,336	63,376	568,4	0,278	39,348	0,0994	0,62	341,118	37	14	0,93
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем	52	200	1,4	4,66	6,72	74,66	0,04	9,58			25,94			0,56
Рыба припущенная	77	80	24	11,6	1,736	207,336	0,136	0,208			14,864			0,472
Пюре картофельное	131	180	3,672	6,336	23,4	168,264	0,126	6,228			43,686			1,278
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		790	35,222	25,331	84,716	709,935	0,448	22,616	0,1004	1,4	120,03	104,7	34,4	5,61
<i>калорийность за день</i>		<i>1315</i>	<i>47,866</i>	<i>54,667</i>	<i>148,092</i>	<i>1278,335</i>	<i>0,726</i>	<i>61,964</i>	<i>0,1998</i>	<i>2,02</i>	<i>461,148</i>	<i>141,7</i>	<i>48,4</i>	<i>6,54</i>

День – пятница

Неделя - первая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	184	180/5	6,624	9,126	31,896	236,88	0,072	0,846			192,438			0,45
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		525	8,724	26,756	62,116	521,28	0,2	10,846	5,0894	0,62	480,498	31	12	2,95
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	40	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,1358	10,7315			31,6635			2,9713
Макаронные изделия отварные	202	180/5	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072				11,178			0,882
Сосиски отварные	119	47	4,747	10,011	0,404	109,98	0,014				10,876			0,766
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Огурец свежий	Порц	50	0,4	0,05	1,4	7,5	0,015	5,0	0,03	0,05		21,0	14,0	0,6
<i>итого:</i>		857	27,627	24,623	113,58	726,621	0,3828	22,3315	0,1304	1,45	89,2575	125,7	48,4	8,5193
<i>калорийность за день</i>		1382,0	36,351	51,379	175,696	1247,901	0,5828	33,1775	2,07	2,07	569,755	156,7	60,4	11,4693

День – понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	175	180/5	8,136	8,064	33,336	239,76	0,198	0,45			110,286			3,078
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Кефир	Порц.	125	3,625	4,0	5,0	73,75	0,0375	0,875	0,0275		150	118,75	17,5	0,125
<i>итого:</i>		550	13,461	29,204	58,756	550,91	0,3335	1,325	0,1169	0,42	270,346	138,75	20,5	3,503
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с макаронными изделиями	59	200	2,14	2	15,06	89,34	0,06	5,28			10,96			0,7
Каша рисовая рассыпчатая	169	180/5	4,464	4,248	45,144	241,2	0,09	10,17			66,384			1,458
Котлета куриная	99	80	18	14,58	14,5	262,5	0,08	1,12			32,66			1,29
компот из сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		745	31,284	21,688	135,244	866,64	0,346	16,89	0,0004	1	160,704	26,632	24,4	6,068
<i>калорийность за день</i>		<i>1295</i>	<i>44,745</i>	<i>50,892</i>	<i>194</i>	<i>1417,55</i>	<i>0,6795</i>	<i>18,215</i>	<i>0,1173</i>	<i>1,42</i>	<i>431,05</i>	<i>165,38</i>	<i>44,9</i>	<i>41,098</i>

День – вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная	186	180/5	6,696	7,2	32,904	217,44	0,126	0,486			180,834			1,638
Бутерброд с джемом или повидлом	4	20/20	51,32	4,6	22,12	135,2	0,024	0,075			5,967			0,495
чай с лимоном	270	200	0,2	0,04	10,2	41,0		2,8			3,1			0,08
Фрукт (апельсин)	Порц.	100	0,9	0,2	8,1	43	00,4	60	8	0,2	197	23	13	0,3
<i>итого:</i>		525	9,116	12,04	73,324	436,64	0,19	63,361	8	0,2	326,901	23	13	2,513
<i>Обед</i>														
Щи со свежей капусты	52	200	1,4	4,66	6,72	74,66	0,04	9,58			25,94			0,56
Жаркое по-домашнему	98	250	18,75	20,168	20,333	338,325	0,008	1,6			7,968			0,35
компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		730	26,03	25,728	77,293	644,585	0,164	12,78	0,0004	1	61,948	89,2	24,4	3,71
<i>калорийность за день</i>		<i>1255</i>	<i>35,146</i>	<i>37,768</i>	<i>150,617</i>	<i>1081,225</i>	<i>0,354</i>	<i>76,141</i>	<i>8,0004</i>	<i>1,2</i>	<i>388,849</i>	<i>112,2</i>	<i>37,4</i>	<i>6,223</i>

День – среда

Неделя - вторая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная молочная	185	180/5	6,696	4,92	31,68	224,64	0,162	0,486			116,28			1,062
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Яйцо куриное ,сваренное	261	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,1		22,0	76,8	4,82	1,0
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		515	13,676	26,86	57,28	548,34	0,303	5,486	2,6894	1,42	287,34	102,3	12,32	3,462
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с бобовыми игренками	63	200	6,4	3,54	25,46	161,34	0,012	3,46			24,36			1,72
Картофельное пюре	131	180	3,672	6,336	23,4	168,264	0,126	6,228			43,686			1,278
Колбаса отварная	185	50	4,729	11,46	1,12	128,37	0,015				11,57			0,815
Салат из белокочанной капусты с морковью	4	80	0,67	4,05	4,26	56,02	0,024	10,96			30,48			0,76
компот из сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	1,56
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	3,71
<i>итого:</i>		790	22,151	26,246	114,78	787,594	0,293	20,968	0,0004	1	160,796	89,2	24,4	10,463
<i>калорийность за день</i>		<i>1305</i>	<i>35,827</i>	<i>53,106</i>	<i>172,06</i>	<i>1335,934</i>	<i>0,596</i>	<i>26,454</i>	<i>2,6898</i>	<i>2,42</i>	<i>448,136</i>	<i>191,5</i>	<i>36,72</i>	<i>13,925</i>

День – четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	184	180/5	6,624	9,126	31,896	236,88	0,072	0,846			192,438			0,45
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
Какао с молоком	274	200	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52			110,36			0,88
Фрукт (апельсин)	Порц.	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	197	23	13	0,3
<i>итого:</i>		525	12,724	29,236	64,316	393,12	0,23	61,366	8,0894	0,62	509,598	- 43	16	1,91
<i>Обед</i>														
Борщ с капустой и картофелем	54	200	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54			40,48			0,92
Макаронные изделия отварные	202	180/5	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072				11,178			0,882
Биточки куриные	99	80	18	14,58	14,5	262,5	0,08	1,12			32,66			1,29
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	1,56
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	3,71
Салат из свеклы с растительным маслом	25	80	1,12	6,56	6,4	88	0,016	7,256			29,72			1,04
<i>итого:</i>		870	33,7	35,479	142,526	955,741	0,354	21,516	0,1004	1,4	149,578	104,7	34,4	13,702
<i>калорийность за день</i>		1395	46,424	64,715	188,842	1348,861	0,584	82,882	8,1898	2,02	659,176	147,7	50,4	15,612

День – пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория – 7-11 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с макаронными изделиями	75	250	5,5	5,175	19,825	148,325	0,075	0,625			135,60			0,4
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		540	7,4	22,515	45,145	409,225	0,188	5,625	2,5894	0,52	284,66	25,5	7,5	1,8
<i>Обед</i>														
Уха с крупой	70	200	7	3,46	12,26	109,34	0,06	1			11,46			0,6
Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,08	6,254	41,688	257,84	0,216				15,534			5,04
Сосиски отварные	119	47	4,747	10,011	0,404	109,98	0,014				10,876			0,766
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	1,56
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	3,71
<i>итого:</i>		757	28,777	22,43	117,512	788,835	0,436	6,32	0,104	1,4	96,07	104,7	34,4	12,796
<i>калорийность за день</i>		1297	36,177	44,945	162,657	1198,06	0,624	11,945	5,729	1,92	380,73	130,2	41,9	14,596

ень – понедельник

еделя - первая

возрастная категория – 12-18 лет

Завтрак

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная	186	180/5	6,696	7,2	32,904	217,44	0,126	0,486			180,834			1,638
Зутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		525	8,796	24,74	63,12	501,84	0,254	10,486	5,0894	0,62	408,89	31	12	4,138

Обед

Рассольник тенинградский	34	200	4,024	9,04	25,904	119,68	0,06	8,4			18,98			0,72
Макаронные изделия отварные	202	180/5	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072				11,178			0,882
Биточки куриные	99	80	18	14,58	14,5	262,5	0,08	1,12			32,66			1,29
Соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Помидор свежий	Порц	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,0099	1,47			5,11	9,0	4,2	0,15
<i>итого:</i>		825	35,754	31,349	144,04	922,811	0,368	16,31	0,1004	1,4	126,128	113,7	38,4	6,162
<i>калорийность за день</i>		<i>1350</i>	<i>44,55</i>	<i>56,089</i>	<i>207,16</i>	<i>1424,651</i>	<i>0,622</i>	<i>26,796</i>	<i>5,1898</i>	<i>2,02</i>	<i>535,018</i>	<i>144,7</i>	<i>50,6</i>	<i>10,3</i>

День – вторник

Неделя - первая

Возрастная категория – 12-18 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная «Дружба»	187	180/5	5,688	8,064	30,672	217,44	0,108	0,486			113,868			0,72
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	20,24	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Кефир	Порц.	125	3,63	4,0	5,0	73,75	0,04	0,88	0,025		150	118,75	17,5	0,13
<i>итого:</i>		550	11,018	29,204	56,092	528,59	0,246	1,366	0,1144	0,42	273,928	138,75	20,5	1,15
<i>Обед</i>														
Суп крестьянский с крупой	65	200	1,74	4,54	10	88	0,02	6,4			15,98			0,38
Запеканка картофельная с мясом	112	260	28,08	32,318	39,338	563,342	0,26	18,148			38,922			5,174
Винегрет овощной	40	80	1,04	1,84	5,84	44	0,024	4,144			18,584			0,544
Компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		820	36,74	39,598	105,418	926,942	0,42	30,292	0,04	1	101,526	89,2	24,4	8,898
<i>калорийность за день</i>		1370	47,758	68,802	161,51	1455,532	0,666	31,658	0,48	1,42	375,454	227,95	44,9	10,048

День – среда

Неделя - первая

Возрастная категория – 12-18 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная жидкая	185	180/5	6,696	7,92	31,68	224,64	0,162	0,486			116,28			1,062
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		525	8,796	25,46	61,9	509,04	0,29	10,486	5,0894	0,62	404,34	31	12	3,562
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с бобовыми и гречками	63	200	6,4	3,54	25,46	161,34	0,012	3,46			24,36			1,72
Макаронные изделия отварные	202	180/5	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072				11,178			0,882
Куры отварные	120	80	19,76	15,28	9,28	248,8	0,072	3,92			41,832			2,152
Компот из смеси сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		745	39,41	24,684	135,186	919,306	0,272	7,7	0,0004	1	128,07	89,2	24,4	7,374
<i>калорийность за день</i>		1270	48,206	50,144	197,086	1428,346	0,562	18,186	5,0898	1,62	532,41	120,2	36,4	10,936

День – четверг

Неделя - первая

Возрастная категория – 12-18 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная молочная	182	180/5	7,344	9,216	30,456	234	0,09	0,828			190,458			0,45
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
Кофейный напиток на молоке	272	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52			105,86			0,1
Фрукт (мандарин)	458	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
<i>итого:</i>		525	12,644	29,336	63,376	568,4	0,278	39,348	0,0994	0,62	341,118	37	14	0,93
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем	52	200	1,4	4,66	6,72	74,66	0,04	9,58			25,94			0,56
Рыба припущенная	77	80	24	11,6	1,736	207,336	0,136	0,208			14,864			0,472
Пюре картофельное	131	180	3,672	6,336	23,4	168,264	0,126	6,228			43,686			1,278
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		790	35,222	25,331	84,716	709,935	0,448	22,616	0,1004	1,4	120,03	104,7	34,4	5,61
<i>калорийность за день</i>		<i>1315</i>	<i>47,866</i>	<i>54,667</i>	<i>148,092</i>	<i>1278,335</i>	<i>0,726</i>	<i>61,964</i>	<i>0,1998</i>	<i>2,02</i>	<i>461,148</i>	<i>141,7</i>	<i>48,4</i>	<i>6,54</i>

День – пятница

Неделя - первая

Возрастная категория – 12-18 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	184	180/5	6,624	9,126	31,896	236,88	0,072	0,846			192,438			0,45
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		525	8,724	26,756	62,116	521,28	0,2	10,846	5,0894	0,62	480,498	31	12	2,95
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	40	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,1358	10,7315			31,6635			2,9713
Макаронные изделия отварные	202	180/5	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072				11,178			0,882
Сосиски отварные	119	47	4,747	10,011	0,404	109,98	0,014				10,876			0,766
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Огурец свежий	Порц	50	0,4	0,05	1,4	7,5	0,015	5,0	0,03	0,05		21,0	14,0	0,6
<i>итого:</i>		857	27,627	24,623	113,58	726,621	0,3828	22,3315	0,1304	1,45	89,2575	125,7	48,4	8,5193
<i>калорийность за день</i>		1382,0	36,351	51,379	175,696	1247,901	0,5828	33,1775	2,07	2,07	569,755	156,7	60,4	11,4693

День – понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория – 12-18 лет

Завтрак

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	175	180/5	8,136	8,064	33,336	239,76	0,198	0,45			110,286			3,078
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Кефир	Порц.	125	3,625	4,0	5,0	73,75	0,0375	0,875	0,0275		150	118,75	17,5	0,125
<i>итого:</i>		550	13,461	29,204	58,756	550,91	0,3335	1,325	0,1169	0,42	270,346	138,75	20,5	3,503

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	59	200	2,14	2	15,06	89,34	0,06	5,28			10,96			0,7
Каша рисовая рассыпчатая	169	180/5	4,464	4,248	45,144	241,2	0,09	10,17			66,384			1,458
Котлета куриная	99	80	18	14,58	14,5	262,5	0,08	1,12			32,66			1,29
компот из сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		745	31,284	21,688	135,244	866,64	0,346	16,89	0,0004	1	160,704	26,632	24,4	6,068
<i>калорийность за день</i>		<i>1295</i>	<i>44,745</i>	<i>50,892</i>	<i>194</i>	<i>1417,55</i>	<i>0,6795</i>	<i>18,215</i>	<i>0,1173</i>	<i>1,42</i>	<i>431,05</i>	<i>165,38</i>	<i>44,9</i>	<i>41,098</i>

День – вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория – 12-18 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная	186	180/5	6,696	7,2	32,904	217,44	0,126	0,486			180,834			1,638
Бутерброд с джемом или повидлом	4	20/20	51,32	4,6	22,12	135,2	0,024	0,075			5,967			0,495
чай с лимоном	270	200	0,2	0,04	10,2	41,0		2,8			3,1			0,08
Фрукт (апельсин)	Порц.	100	0,9	0,2	8,1	43	00,4	60	8	0,2	197	23	13	0,3
<i>итого:</i>		525	9,116	12,04	73,324	436,64	0,19	63,361	8	0,2	326,901	23	13	2,513
<i>Обед</i>														
Щи со свежей капусты	52	200	1,4	4,66	6,72	74,66	0,04	9,58			25,94			0,56
Жаркое по-домашнему	98	250	18,75	20,168	20,333	338,325	0,008	1,6			7,968			0,35
компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	1,56
<i>итого:</i>		730	26,03	25,728	77,293	644,585	0,164	12,78	0,0004	1	61,948	89,2	24,4	3,71
<i>калорийность за день</i>		<i>1255</i>	<i>35,146</i>	<i>37,768</i>	<i>150,617</i>	<i>1081,225</i>	<i>0,354</i>	<i>76,141</i>	<i>8,0004</i>	<i>1,2</i>	<i>388,849</i>	<i>112,2</i>	<i>37,4</i>	<i>6,223</i>

День – среда

Неделя - вторая

Возрастная категория – 12-18 лет

Завтрак

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная молочная	185	180/5	6,696	4,92	31,68	224,64	0,162	0,486			116,28			1,062
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Яйцо куриное ,сваренное	261	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,1		22,0	76,8	4,82	1,0
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		515	13,676	26,86	57,28	548,34	0,303	5,486	2,6894	1,42	287,34	102,3	12,32	3,462

Обед

Суп картофельный с бобовыми игречками	63	200	6,4	3,54	25,46	161,34	0,012	3,46			24,36			1,72
Картофельное пюре	131	180	3,672	6,336	23,4	168,264	0,126	6,228			43,686			1,278
Колбаса отварная	185	50	4,729	11,46	1,12	128,37	0,015				11,57			0,815
Салат из белокочанной капусты с морковью	4	80	0,67	4,05	4,26	56,02	0,024	10,96			30,48			0,76
компот из сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	1,56
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	3,71
<i>итого:</i>		790	22,151	26,246	114,78	787,594	0,293	20,968	0,0004	1	160,796	89,2	24,4	10,463
калорийность за день		1305	35,827	53,106	172,06	1335,934	0,596	26,454	2,6898	2,42	448,136	191,5	36,72	13,925

День – четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория – 12-18 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	184	180/5	6,624	9,126	31,896	236,88	0,072	0,846			192,438			0,45
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
Какао с молоком	274	200	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52			110,36			0,88
Фрукт (апельсин)	Порц.	100	0,9	0,2	8,1	43	00,4	60	8	0,2	197	23	13	0,3
<i>итого:</i>		525	12,724	29,236	64,316	393,12	0,23	61,366	8,0894	0,62	509,598	43	16	1,91
<i>Обед</i>														
Борщ с капустой и картофелем	54	200	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54			40,48			0,92
Макаронные изделия отварные	202	180/5	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072				11,178			0,882
Биточки куриные	99	80	18	14,58	14,5	262,5	0,08	1,12			32,66			1,29
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	1,56
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	3,71
Салат из свеклы с растительным маслом	25	80	1,12	6,56	6,4	88	0,016	7,256			29,72			1,04
<i>итого:</i>		870	33,7	35,479	142,526	955,741	0,354	21,516	0,1004	1,4	149,578	104,7	34,4	13,702
<i>калорийность за день</i>		<i>1395</i>	<i>46,424</i>	<i>64,715</i>	<i>188,842</i>	<i>1348,861</i>	<i>0,584</i>	<i>82,882</i>	<i>8,1898</i>	<i>2,02</i>	<i>659,176</i>	<i>147,7</i>	<i>50,4</i>	<i>15,612</i>

День – пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория –12-18 лет

<i>Завтрак</i>														
наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с макаронными изделиями	75	250	5,5	5,175	19,825	148,325	0,075	0,625			135,60			0,4
Бутерброд с маслом	1	20/20	1,6	17,12	10,52	202,4	0,098		0,0894	0,42	9,8	20,0	3,0	0,28
чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
Фрукт (яблоко)	Порц.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<i>итого:</i>		540	7,4	22,515	45,145	409,225	0,188	5,625	2,5894	0,52	284,66	25,5	7,5	1,8
<i>Обед</i>														
Уха с крупой	70	200	7	3,46	12,26	109,34	0,06	1			11,46			0,6
Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,08	6,254	41,688	257,84	0,216				15,534			5,04
Сосиски отварные	119	47	4,747	10,011	0,404	109,98	0,014				10,876			0,766
соус томатный	238	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,03	5,0	0,1	0,4	7,5	15,5	10,0	0,5
компот из сухофруктов	278	200	1	0,06	27,5	110		0,32			28,7			0,62
хлеб пшеничный	Порц	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044			0,44	8	26	5,6	1,56
хлеб ржаной	Порц	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072		0,0004	0,56	14	63,2	18,8	3,71
<i>итого:</i>		757	28,777	22,43	117,512	788,835	0,436	6,32	0,104	1,4	96,07	104,7	34,4	12,796
<i>калорийность за день</i>		<i>1297</i>	<i>36,177</i>	<i>44,945</i>	<i>162,657</i>	<i>1198,06</i>	<i>0,624</i>	<i>11,945</i>	<i>5,729</i>	<i>1,92</i>	<i>380,73</i>	<i>130,2</i>	<i>41,9</i>	<i>14,596</i>

7 - 11 лет

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	Итого в день на 1 чел.
Белки (гр.)	44,55	47,758	48,206	47,866	36,351	44,745	35,146	35,827	46,424	36,177	423,05	42,305
Жиры (гр.)	56,089	68,802	50,144	54,667	51,379	50,892	37,768	53,106	64,715	44,945	532,507	53,2507
Углеводы (гр.)	207,16	161,51	197,086	148,092	175,696	194	150,617	172,06	188,842	162,657	1757,72	175,772
Энергетическая ценность (ккал)	1424,651	1455,532	1428,346	1278,335	1248,901	1417,55	1081,225	1335,934	1348,861	1198,06	13216,395	1321,6395

12- 18 лет

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	Итого в день на 1 чел.
Белки (гр.)	44,55	47,758	48,206	47,866	36,351	44,745	35,146	35,827	46,424	36,177	423,05	42,305
Жиры (гр.)	56,089	68,802	50,144	54,667	51,379	50,892	37,768	53,106	64,715	44,945	532,507	53,2507
Углеводы (гр.)	207,16	161,51	197,086	148,092	175,696	194	150,617	172,06	188,842	162,657	1757,72	175,772
Энергетическая ценность (ккал)	1424,651	1455,532	1428,346	1278,335	1248,901	1417,55	1081,225	1335,934	1348,861	1198,06	13216,395	1321,6395

Расчет по физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей 7 – 11 лет.

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	Итого в день на 1 чел.
Белки (гр.)	44,55	36,74	48,206	47,866	36,351	44,745	35,146	35,827	46,424	36,177	412,032	41,2032
Жиры (гр.)	56,089	68,802	50,144	54,667	51,379	50,892	37,768	53,106	64,715	44,945	532,507	53,251
Углеводы (гр.)	207,16	161,51	197,086	148,092	175,696	194	150,617	172,06	188,842	162,657	1757,72	179,772
Энергетическая ценность (ккал)	1424,651	1455,532	1428,346	1278,335	1247,901	1417,55	1081,225	1335,934	1348,861	1198,06	13216,395	1321,6395
Витамины (мг)												
В1	0,622	0,666	0,562	0,726	0,5828	0,6795	0,354	0,596	0,548	0,624	59963,0	0,59963
С	26,796	31,658	18,186	61,964	33,1775	18,215	76,141	26,454	82,882	11,945	387,4185	38,7429
А	5,1898	0,48	5,0898	0,1998	2,07	0,1173	8,0004	2,6898	8,1898	5,729	37,7557	3,7756
Е	2,02	1,42	1,62	2,02	2,07	1,42	1,2	2,42	2,02	1,92	18,13	1,813
Минеральные вещества (мг)												
Са	535,018	375,454	532,41	461,148	569,755	431,05	388,849	448,136	659,176	380,73	4781,726	478,1726
Р	144,7	227,95	120,2	141,7	156,7	165,38	112,2	191,5	147,7	130,2	1538,23	153,823
Mg	50,6	44,9	36,4	48,4	60,4	44,9	37,4	36,72	50,4	41,9	452,02	45,202
Fe	10,3	10,048	10,936	6,54	11,4693	41,098	6,223	13,925	15,612	14,596	140,7473	14,075

Расчет по физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей 12 – 18 лет.

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	Итого в день на 1 чел.
Белки (гр.)	44,55	36,74	48,206	47,866	36,351	44,745	35,146	35,827	46,424	36,177	412,032	41,2032
Жиры (гр.)	56,089	68,802	50,144	54,667	51,379	50,892	37,768	53,106	64,715	44,945	532,507	53,251
Углеводы (гр.)	207,16	161,51	197,086	148,092	175,696	194	150,617	172,06	188,842	162,657	1757,72	179,772
Энергетическая ценность (ккал)	1424,651	1455,532	1428,346	1278,335	1247,901	1417,55	1081,225	1335,934	1348,861	1198,06	13216,395	1321,6395
Витамины (мг)												
В1	0,622	0,666	0,562	0,726	0,5828	0,6795	0,354	0,596	0,548	0,624	59963,0	0,59963
С	26,796	31,658	18,186	61,964	33,1775	18,215	76,141	26,454	82,882	11,945	387,4185	38,7429
А	5,1898	0,48	5,0898	0,1998	2,07	0,1173	8,0004	2,6898	8,1898	5,729	37,7557	3,7756
Е	2,02	1,42	1,62	2,02	2,07	1,42	1,2	2,42	2,02	1,92	18,13	1,813
Минеральные вещества (мг)												
Са	535,018	375,454	532,41	461,148	569,755	431,05	388,849	448,136	659,176	380,73	4781,726	478,1726
Р	144,7	227,95	120,2	141,7	156,7	165,38	112,2	191,5	147,7	130,2	1538,23	153,823
Mg	50,6	44,9	36,4	48,4	60,4	44,9	37,4	36,72	50,4	41,9	452,02	45,202
Fe	10,3	10,048	10,936	6,54	11,4693	41,098	6,223	13,925	15,612	14,596	140,7473	14,075

