Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Новое Демкино
_____ Е.В. Ханжова

МЕНЮ
питания школьников
с 7 до 18 лет столовой
МБОУ СОШ
с. Новое Демкино

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)

1 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
341	Каша из ячневой крупы	180	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,01	0,7	132	250,3	41,4	1,1
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	20	3	0,6	14,66	106,5	0	0	0	0,3	47	168	13,2	0,2
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	341,5	0,06	60	0,1	0,3	50	120	15	0,1
	Всего	620	23,35	28,9	131,42	1337,4	0,69	73,2	0,325	4,1	535,07	833,1	89,1	4,5
ОБЕД														
24	Нарезка из помидор	60	0,72	3,66	2,82	86,8	0,02	32,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	0,3
102	Суп гороховый	250	8	5,35	33,85	263,85	0,15	3,1	0	1	82,5	135,9	47,5	1,75
268	Биточки (мясо птицы) п/ф	80	10,88	20,32	34,56	284,8	0,28	0,4	0,22	1,6	97,13	194,13	26,3	1,38
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	35,75	181,5	0,08	6,2	0	2,59	58,35	225,89	9,98	1
342	Чай	200	0,16	0	58	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	29,32	213	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	55,02	45,39	218,46	1247,95	0,62	60,91	0,56	8,65	537,89	1016,41	168,98	7,85
	Итого	1440	78,37	74,29	349,88	2585,35	1,31	134,11	0,885	12,75	1072,96	1849,51	258,08	12,35

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
198	Каша пшенная с курагой	180	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,01	0,7	132	250,3	41,4	1,1
399	Фрукты свежие по сезонности	120	0,7	0,2	36,8	101,5	0,3	30,14	0,08	1,2	31,5	115,3	4,9	1,2
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	1,3	169,9	0	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	5,8	5,4	22,4	194,1		0,5	0,01	0,2	227,2	104,5	2,9	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6.0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	550	14,7	23,6	119,6	985,6	0,43	31,04	0,3	2,9	657,7	833,1	65,9	4,1
ОБЕД														
71	Огурцы свежие или соленые в нарезке	60	0,48	0	0	92,04	0	8,35	0	0	19,21	20,04	18,4	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	17,9	41,75	223	0,06	12,88	0,1	3	143,13	166,29	32,72	1,48
227	Сельдь соленая с луком и р\м	80	14,24	21,48	38,3	245,8	0,09	0,44	0,1	2,8	153,88	270,63	34,8	0,75
309	Картофельное пюре	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
350	Чай	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	5,84	0,01	0,9	50,05	169,7	10,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	60,35	49,84	185,76	1255,84	0,75	27,91	0,216	8,16	557,27	981,84	162,94	7,65
	Итого	1370	75,05	73,44	305,36	2241,44	1,18	58,95	0,516	11,06	1214,97	1814,94	228,84	11,75

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	180	11	13,9	44,7	266,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183.7	171,1	31,64	1,1
	Фрукты свежие по сезону	150	4,3	1,1	32,2	151	0,1	12	0	0,9	67,6	120,3	42,4	2
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,2	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	580	21,4	25,4	149,62	949	0,52	14,31	0,414	2,3	236	496	88,24	3,7
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	120,55	0,07	10,14	0	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	5,2	10,66	35,63	244,75	0,05	0,86	0,099	0,08	95,3	87,2	20,88	1,6
268	Котлета (п\ф из мяса птицы)	80	11,84	15,52	27,76	257,6	0, 07	0,2	0	1,98	144,4	347,61	26	1,2
309	Капуста тушеная	150	3,9	13,49	23,8	139,,4	0,05	32	0,005	1,51	196,07	142,5	19,98	1
357	Компот	200	0,32	0	38,04	166	0,02	0,41	0,08	0	49,74	295	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	810	54,82	53,92	181,58	1219,9	0,61	44,01	0,19	7,37	674,71	1225,7	159,14	8,31
	Итого	1390	76,22	79,32	331,2	2168,9	1,13	58,32	0,604	9,67	910,71	1721,7	247,38	12,01

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	29,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	30,6	1,3
	Всего	590	21,55	30,5	123,7	1218,3	0,204	21,26	0,702	1,58	673,84	889,3	107,5	6,754
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	46,59	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250	9,2	18,2	31,8	306,7	0,5	7,31	0,046	1,3	102,5	166,2	45,6	0,76
265	Плов из мяса птицы	200	11,4	24	85,6	340,6	0,064	4,64	0,006	5,66	51,24	130,6	31,9	0,314
342	Чай с лимоном	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	780	57,48	48,76	208,64	1223,7	1,284	35,7	0,112	8,12	384,95	757,29	182,7	5,574
	Итого	1370	79,03	79,26	332,34	2442	1,488	56,96	0,814	9,7	1058,79	1646,59	290,2	12,328

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)
5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
378	Каша гречневая молочная	200	8,4	8	42	280	0,26	0	0,01	1,6	40	298	84	3,7
	Фрукты свежие по сезонности	150	1,6	0,5	25,2	161,5	0,05	22	0	0,9	17,6	61,6	0,3	1,3
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,2	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	0,6	20,6	213	0,02	0	0	0,3	168	168	2,6	0,2
	Итого	750	31,5	29,7	139,1	1034,6	0,46	29,3	0,09	3,3	657,2	982,8	134,9	14,6
ОБЕД														
59	Салат из овощей с р/м	60	0,4	0,18	16,5	40,6	0,02	7,98	0,5	0,267	19,62	46,5	11,48	0,97
111	Суп с макаронным и изделиями	250	2,28	12	41,2	177,5	0,04	3,2	0,01	0,38	123,63	104,63	3,7	0,2
255	Мясо птицы порц. п\ф	80	6,4	18	36,08	253,56	0,022	8,4	0,15	1,38	58,72	60,88	4,4	0,16
312	Пюре картофельн.	150	3,12	16,9	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
350	Компот	200	0,4	0	29,2	142	0,022	0	0,01	0,01	8,05	49,78	5,24	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,02	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	810	46,18	53,64	199,03	1251,66	0,644	33,18	0,71	4,097	409,89	681,09	118,62	5,25
	Итого	1560	77,68	83,34	338,13	2286,26	1,104	62,48	0,8	7,397	1067,09	1663,89	253,52	19,85

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)
6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235	Суп молочный вермишелев.	180	6,33	16,3	20,88	220,1	0,039	11,8	0,028	0,069	103	123,84	16	0,251
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
377	Чай	200	1,2	1,3	17,9	107,8	0	0,2	0,006	0	52,3	42,2	5,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	168	0,13	0	0	0,7	158	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	2,1	0,2	52,2	181,5	0,06	6,2	0,1	0,3	115,3	120	30,6	3,4
	Итого	600	20,33	33,1	141,18	998,1	0,319	18,4	0,434	1,369	640,6	752,94	69,4	4,451
ОБЕД														
71	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	250/10	2,5	9,93	14,25	137,5	0,004	4,86	0.099	0,8	55,2	87,2	32	1,6
278	Котлета из рыбы	80	6,7	16,6	25,56	284,8	0,2	12,5	0,025	2,5	58,43	182,4	17,7	1,4
305	Рис припущенн.	150	8,55	14,76	39,3	234,35	0,03	0,1	0,09	2,2	119	181,8	45,28	0,7
342	Компот из сухофрукт.	200	0,16	0	58	176,2	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	0,4	29,32	213	0,13	0	0	0,52	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	14,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	820	56,25	45,05	183,6	1344,56	0,874	44,21	0,175	8,92	463,84	905,34	187,07	7,4
	Итого	1420	76,58	78,15	324,78	2342,66	1,193	62,61	0,609	10,289	1104,44	1658,28	256,47	11,851

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)
7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
196	Каша овсяная	180	4,9	7,1	104,22	464	0,45	0,4	0	0,4	93,6	139,7	39,9	0,9
ПП	Творог для детского питания	100	6	11	3	162	0	0,5	0,06	0,2	85	220	23	0,3
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	51.2	123,7	0,024	0,6	0,026	0	141,3	114,8	30	1,7
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	104,7	0,02	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	39,2	151,5	0,06	12	0,03	0,6	97,3	123,4	28,6	2,4
	Всего	640	22,05	25,3	167,02	1005,9	0,494	13,5	0,086	1,9	585,2	765,9	106,1	5,8
ОБЕД														
24	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,6	7,6	1,98	67,6	0,02	5,)	0,028	1,64	89,91	86,59	8,4	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	15,2	15,58	217,9	0,15	8,6	0,13	2,43	66,97	134,95	13	1,03
232	Рыба тушеная с овощами	200	14,8	25,2	20	376	0,1	18,12	0,4	3,2	186,8	268,3	27,3	1,2
	Пюре картофельн.	150	3,12	16,9	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
389	Чай с лимоном	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,4	0	0,3	23,4	63,4	17	0,603
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63	2,8
	Всего	780	54,6	54,56	115,44	1344,1	0,71	41,52	0,618	8,13	515,08	862,84	141,9	6,903
	Итого	1420	76,65	79,86	282,46	2350	1,204	55,02	0,704	10,03	1100,28	1628,74	248	12,703

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)
8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	124,9	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
2	Чай с лимоном	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,4	0	0,3	23,4	63,4	17	0,603
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0,04	0,1	0	0,7	94	116	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	600	28,99	26,19	242,38	1152,43	0,14	20,9	0,29	3,1	618,7	757,7	111	3,7
ОБЕД														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельн. с рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,038	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	20,88	1,6
268	Тефтели п\ф	80	10,84	31,43	27,76	363,6	0,013	0,2	0	1,98	94,4	347,61	19	1,2
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	28,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,89	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	35	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	810	46,72	57,91	158,45	1430,82	0,737	39,18	0,342	7,52	481,84	880,78	145,32	7,55
	Итого	1410	75,71	84,1	400,83	2583,25	0,877	60,08	0,632	10,62	1100,54	1638,48	256,32	11,25

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)
9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
192	Каша пшенная	180	7	5,1	50,5	199,4	0,054	0,6	0,002	0,18	129,9	173,9	32,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	5,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	42,2	151,5	0.082	10,2	0.08	0,5	115,3	120,4	28,04	1,7
	Всего	560	20,35	21,3	132,9	1149	0,118	13,5	0,222	2,95	619,84	729,3	99,44	2,654
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	60	0,72	0	2,76	15,6	0	8,35	0	0,89	19,21	40,04	5,69	0,5
	Борщ со сметаной	250 /10	1,83	4,9	11,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	66,82	80,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	50,61	43,57	335	0,35	20,2	0,02	4,7	129,6	387,61	59,32	4,8
342	Чай с лимоном	200	0,16	0	91	129,8	0,01	9	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	3,2	29,62	213	0,02	0	0	0,265	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218,8	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	790	55,16	62,07	202,91	1201,9	1,04	48,83	0,4	7,079	427,63	921,75	151,56	9,42
	Итого	1350	75,51	83,37	335,81	2350,9	1,158	62,33	0,622	10,029	1047,47	1651,05	251	12,074

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)
10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	180	7	12	27	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	124,9	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	0,01	0	109,4	17	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	213	0,09	0	0	0,7	168	168	5,2	0,5
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	Итого	600	18,5	31,1	121,8	1065,3	0,44	18,95	0,324	3	644,4	687,7	69,34	4,1
ОБЕД														
59	Салат витаминный	60	1,32	0,24	14,52	30,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	250	4,75	20,35	41,41	93,75	0,24	19,77	0,01	0,42	139,56	140	17,27	0,75
278	Мясо птицы в соусе	80	12	19,93	21,87	178,12	0,25	12,5	0,025	1,5	38,43	82,4	17,73	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	191,6	0,26	0	0	0,45	69,5	209,48	107,36	1,5
357	Напиток витаминный	200	0,32	0	18,04	153,4	0	0,41	0,08	0,5	34,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	29,62	213	0,09	0	0,03	0,26	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	30	3,36	24,16	218	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	Всего	810	58,85	48,17	189,36	1078,47	0,955	41,06	0,485	6,27	490,14	783,95	181,7	7,91
	ИТОГО	1410	77,35	79,27	311,16	2143,77	1,395	60,01	0,809	9,27	1134,54	1471,65	251,04	12,01

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)

11 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	29,7	1,1
418	Чай с лимоном	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	0,2
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	30,6	1,3
	Всего	590	21,55	30,5	123,7	1218,3	0,204	21,26	0,702	1,58	673,84	889,3	107,5	4,1
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	46,59	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	306,7	0,5	7,31	0,046	1,3	102,5	166,2	45,6	0,76
265	Плов из мяса птицы	200	11,4	24	85,6	340,6	0,064	4,64	0,006	5,66	51,24	130,6	31,9	0,314
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	780	57,48	48,76	208,64	1223,7	1,284	35,7	0,112	8,12	384,95	757,29	182,7	5,574
	Итого	1370	79,03	79,26	332,34	2442	1,488	56,96	0,814	9,7	1058,79	1646,59	290,2	12,328

Меню питания школьников 1-4 классы (7-11 лет)
12 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
2	Чай с лимоном	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	238	182	28	0,2
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	124,9	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0,04	0,1	0	0,7	94	116	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	600	28,99	26,19	242,38	1152,43	0,14	20,9	0,29	3,1	618,7	757,7	111	3,7
ОБЕД														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельн. с рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,038	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	20,88	1,6
268	Пельмени со сметаной	80	10,84	31,43	27,76	363,6	0,013	0,2	0	1,98	94,4	347,61	19	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	35	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	660	46,72	53,21	130,02	1284,82	0,587	39,18	0,342	6,62	438,84	834,89	135,34	6,55
	Итого	1260	75,71	79,4	372,4	2437,25	0,727	60,08	0,632	9,72	1057,54	1592,59	246,34	10,25

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)

1 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
198	Каша из ячневой крупы	220	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,01	0,7	132	250,3	41,4	1,1
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	200	3,8
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	0,6	10,3	106,5	0	0	0	0,3	47	168	40	3
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	150	1,35
	Всего	730	23,35	28,9	127,06	1129,4	0,69	43	0,275	4,1	598,67	833,1	710	23,35
ОБЕД														
24	Нарезка из помидор	100	0,72	3,66	2,82	86,8	0,02	2,81	0,28	2,64	89,91	46,59	100	0,72
102	Суп гороховый	300	8	5,35	43,85	263,85	0,15	3,1	0	1	82,5	135,9	300	8
268	Биточки (мясо птицы) п/ф	100	10,88	20,32	34,56	284,8	0,28	0,4	0,22	1,6	97,13	150,13	100	10,88
309	Овощное рагу	200	2,1	12,3	35,75	182,4	0,08	6,2	0	2,59	58,35	181,89	200	2,1
342	Чай	200	0,16	0	58	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,16
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	29,32	213	0,04	0	0	0,52	92	168	40	3,16
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	40	30
	Всего	980	55,02	45,39	228,46	1377,75	0,62	30,91	0,56	8,65	537,89	928,41	980	7,85
	Итого	1710	78,37	74,29	355,52	2507,15	1,31	73,91	0,835	12,75	1136,56	1761,51	1690	12,35

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
198	Каша пшенная с курагой	220	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,01	0,7	132	250,3	41,4	1,1
399	Фрукты свежие по сезонности	120	0,7	0,2	36,8	101,5	0,3	30,14	0,08	1,2	31,5	115,3	4,9	1,2
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	1,3	169,9	0	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	5,8	5,4	22,4	194,1		0,5	0,01	0,2	227,2	104,5	2,9	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6.0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	590	14,7	23,6	119,6	985,6	0,43	31,04	0,3	2,9	657,7	833,1	65,9	4,1
ОБЕД														
71	Огурцы свежие или соленые в нарезке	100	0,48	0	0	92,04	0	8,35	0	0	19,21	20,04	18,4	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	17,9	41,75	223	0,06	12,88	0,1	3	143,13	166,29	32,72	1,48
227	Сельдь соленая с луком и р\м	100	14,24	21,48	38,3	245,8	0,09	0,44	0,1	2,8	153,88	270,63	34,8	0,75
309	Пюре картофельн.	200	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
350	Чай	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	5,84	0,01	0,9	50,05	169,7	10,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	930	60,35	49,84	185,76	1255,84	0,75	27,91	0,216	8,16	557,27	981,84	162,94	7,65
	Итого	1520	75,05	73,44	305,36	2241,44	1,18	58,95	0,516	11,06	1214,97	1814,94	228,84	11,75

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	220	11	13,9	44,7	266,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183.7	171,1	31,64	1,1
	Фрукты свежие по сезону	120	4,3	1,1	32,2	151	0,1	12	0	0,9	67,6	120,3	42,4	2
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,2	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	590	21,4	25,4	149,62	949	0,52	14,31	0,414	2,3	236	496	88,24	3,7
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	120,55	0,07	10,14	0	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	5,2	10,66	35,63	244,75	0,05	0,86	0,099	0,08	95,3	87,2	20,88	1,6
268	Котлета (мясо или мясо птицы п\ф)	100	11,84	15,52	27,76	257,6	0, 07	0,2	0	1,98	144,4	347,61	26	1,2
309	Капуста тушеная	200	3,9	13,49	23,8	139,4	0,05	32	0,005	1,51	196,07	142,5	19,98	1
357	Компот	200	0,32	0	38,04	166	0,02	0,41	0,08	0	49,74	295	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	880	54,82	53,92	181,58	1219,9	0,61	44,01	0,19	7,37	674,71	1225,7	159,14	8,31
	Итого	1470	76,22	79,32	331,2	2168,9	1,13	58,32	0,604	9,67	910,71	1721,7	247,38	12,01

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	220	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	29,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	42,2	151,5	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	30,6	1,3
	Всего	600	21,55	30,5	123,7	1218,3	0,204	21,26	0,702	1,58	673,84	889,3	107,5	6,754
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	120	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	46,59	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250	9,2	18,2	31,8	306,7	0,5	7,31	0,046	1,3	102,5	166,2	45,6	0,76
265	Плов из мяса птицы	220	11,4	24	85,6	340,6	0,064	4,64	0,006	5,66	51,24	130,6	31,9	0,314
342	Чай с лимоном	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	860	57,48	48,76	208,64	1223,7	1,284	35,7	0,112	8,12	384,95	757,29	182,7	5,574
	Итого	1460	79,03	79,26	332,34	2442	1,488	56,96	0,814	9,7	1058,79	1646,59	290,2	12,328

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
378	Каша гречневая молочная	220	8,4	8	42	280	0,26	0	0,01	1,6	40	298	84	3,7
	Фрукты свежие по сезонности	120	1,6	0,5	25,2	161,5	0,05	22	0	0,9	17,6	61,6	0,3	1,3
3777	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,2	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	0,6	20,6	213	0,02	0	0	0,3	168	168	2,6	0,2
	Итого	780	31,5	29,7	139,1	1034,6	0,46	29,3	0,09	3,3	657,2	982,8	134,9	14,6
ОБЕД														
59	Салат из овощей с р/м	100	0,4	0,18	16,5	40,6	0,02	7,98	0,5	0,267	19,62	46,5	11,48	0,97
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	12	41,2	177,5	0,04	3,2	0,01	0,38	123,63	104,63	3,7	0,2
255	Мясо птицы порцион.	100	6,4	18	36,08	253,56	0,022	8,4	0,15	1,38	58,72	60,88	4,4	0,16
312	Пюре картофельн.	200	3,12	16,9	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
350	Компот	200	0,4	0	29,2	142	0,022	0	0,01	0,01	8,05	49,78	5,24	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,02	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	920	46,18	53,64	199,03	1251,66	0,644	33,18	0,71	4,097	409,89	681,09	118,62	5,25
	Итого	1700	77,68	83,34	338,13	2286,26	1,104	62,48	0,8	7,397	1067,09	1663,89	253,52	19,85

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235	Суп молочный вермишелев.	250	6,33	16,3	20,88	220,1	0,039	11,8	0,028	0,069	103	123,84	16	0,251
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
377	Чай	200	1,2	1,3	17,9	107,8	0	0,2	0,006	0	52,3	42,2	5,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	168	0,13	0	0	0,7	158	168	13,2	0,5
	Фрукты	120	2,1	0,2	52,2	181,5	0,06	6,2	0,1	0,3	115,3	120	30,6	3,4
	Итого	640	20,33	33,1	141,18	998,1	0,319	18,4	0,434	1,369	640,6	752,94	69,4	4,451
ОБЕД														
71	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	100	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	250/10	2,5	9,93	14,25	137,5	0,004	4,86	0.099	0,8	55,2	87,2	32	1,6
278	Котлета из рыбы п\ф	100	6,7	16,6	25,56	284,8	0,2	12,5	0,025	2,5	58,43	182,4	17,7	1,4
305	Рис припущенн.	200	8,55	14,76	39,3	234,35	0,03	0,1	0,09	2,2	119	181,8	45,28	0,7
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	58	176,2	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	0,4	29,32	213	0,13	0	0	0,52	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	14,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	930	56,25	45,05	183,6	1344,56	0,874	44,21	0,175	8,92	463,84	905,34	187,07	7,4
	Итого	1570	76,58	78,15	324,78	2342,66	1,193	62,61	0,609	10,289	1104,44	1658,28	256,47	11,851

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
196	Каша овсяная	200	4,9	7,1	104,22	464	0,45	0,4	0	0,4	93,6	139,7	39,9	0,9
ПП	Творог для детского питания	100	6	11	3	162	0	0,5	0,06	0,2	85	220	23	0,3
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	51.2	123,7	0,024	0,6	0,026	0	141,3	114,8	30	1,7
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	104,7	0,02	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	39,2	151,5	0,02	12	0	0,6	97,3	123,4	0	2,4
	Всего	660	22,05	25,3	167,02	1005,9	0,494	13,5	0,086	1,9	585,2	765,9	106,1	5,8
ОБЕД														
24	Салат зеленый с огурцом с р/м	100	0,6	7,6	1,98	67,6	0,02	5,)	0,028	1,64	89,91	86,59	8,4	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	15,2	15,58	217,9	0,15	8,6	0,13	2,43	66,97	134,95	13	1,03
232	Рыба тушеная с овощами	100	14,8	25,2	20	376	0,1	18,12	0,4	3,2	186,8	268,3	27,3	1,2
389	Чай с лимоном	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,4	0	0,3	23,4	63,4	17	0,603
ПР	Пюре картофельн.	200	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63	2,8
	Всего	840	54,6	54,56	115,44	1344,1	0,71	41,52	0,618	8,13	515,08	862,84	141,9	6,903
	Итого	1500	76,65	79,86	282,46	2350	1,204	55,02	0,704	10,03	1100,28	1628,74	248	12,703

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	200	5,5	6,2	40,8	241,6	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
2	Чай с лимоном	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,4	0	0,3	23,4	63,4	17	0,603
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	124,9	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0,04	0,1	0	0,7	94	116	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	620	28,99	26,19	242,38	1152,43	0,14	20,9	0,29	3,1	618,7	757,7	111	3,7
ОБЕД														
49	Салат витаминный	100	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельн. с рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,038	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	20,88	1,6
268	Тефтели п\ф	120	10,84	31,43	27,76	363,6	0,013	0,2	0	1,98	94,4	347,61	19	1,2
309	Макаронные изделия отварные	200	2	4,7	28,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,89	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	35	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	940	46,72	57,91	158,45	1430,82	0,737	39,18	0,342	7,52	481,84	880,78	145,32	7,55
	Итого	1560	75,71	84,1	400,83	2583,25	0,877	60,08	0,632	10,62	1100,54	1638,48	256,32	11,25

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
192	Каша пшенная	220	7	5,1	50,5	199,4	0,054	0,6	0,002	0,18	129,9	173,9	32,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	5,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	42,2	151,5	0.082	10,2	0.08	0,5	115,3	120,4	28,04	1,7
	Всего	600	20,35	21,3	132,9	1149	0,118	13,5	0,222	2,95	619,84	729,3	99,44	2,654
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	100	0,72	0	2,76	15,6	0	8,35	0	0,89	19,21	40,04	5,69	0,5
	Борщ со сметаной	250 /10	1,83	4,9	11,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	66,82	80,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	230	19,45	50,61	43,57	335	0,35	20,2	0,02	4,7	129,6	387,61	59,32	4,8
342	Чай с лимоном	200	0,16	0	91	129,8	0,01	9	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	3,2	29,62	213	0,02	0	0	0,265	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218,8	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	860	55,16	62,07	202,91	1201,9	1,04	48,83	0,4	7,079	427,63	921,75	151,56	9,42
	Итого	1460	75,51	83,37	335,81	2350,9	1,158	62,33	0,622	10,029	1047,47	1651,05	251	12,074

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	220	7	12	27	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	19,6	174,9	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	0,01	0	109,4	17	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	213	0,09	0	0	0,7	168	168	5,2	0,5
	Фрукты	120	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	Итого	610	18,5	31,1	121,8	1065,3	0,44	18,95	0,324	3	644,4	687,7	69,34	4,1
ОБЕД														
59	Салат витаминный	100	1,32	0,24	14,52	30,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	250	4,75	20,35	41,41	93,75	0,24	19,77	0,01	0,42	139,56	140	17,27	0,75
278	Мясо птицы в соусе	100	12	19,93	21,87	178,12	0,25	12,5	0,025	1,5	38,43	82,4	17,73	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,88	4,09	39,74	191,6	0,26	0	0	0,45	69,5	209,48	107,36	1,5
357	Напиток витаминный	200	0,32	0	18,04	153,4	0	0,41	0,08	0,5	34,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	29,62	213	0,09	0	0,03	0,26	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	30	3,36	24,16	218	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	Всего	920	58,85	48,17	189,36	1078,47	0,955	41,06	0,485	6,27	490,14	783,95	181,7	7,91
	ИТОГО	1530	77,35	79,27	311,16	2143,77	1,395	60,01	0,809	9,27	1134,54	1471,65	251,04	12,01

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
11 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	220	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	29,7	1,1
418	Чай с лимоном	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	0,2
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	42,2	151,5	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	30,6	1,3
	Всего	600	21,55	30,5	123,7	1218,3	0,204	21,26	0,702	1,58	673,84	889,3	107,5	4,1
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	100	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	46,59	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	306,7	0,5	7,31	0,046	1,3	102,5	166,2	45,6	0,76
265	Плов из мяса птицы	200	11,4	24	85,6	340,6	0,064	4,64	0,006	5,66	51,24	130,6	31,9	0,314
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	820	57,48	48,76	208,64	1223,7	1,284	35,7	0,112	8,12	384,95	757,29	182,7	5,574
	Итого	1420	79,03	79,26	332,34	2442	1,488	56,96	0,814	9,7	1058,79	1646,59	290,2	12,328

Меню питания школьников 5-11 классы (12-18 лет)
12 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Цен. ККАЛ	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки г	Жиры г	Углев г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	220	5,5	6,2	40,8	241,6	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
13	Масло слив. Порц.	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,4	0,1	24	103	0,5	1
2	Чай с лимоном	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	238	182	28	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0,04	0,1	0	0,7	94	116	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	640	28,99	26,19	242,38	1152,43	0,14	20,9	0,29	3,1	618,7	757,7	111	3,7
ОБЕД														
49	Салат витаминный	100	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельн. с рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,038	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	20,88	1,6
268	Пельмени отварные п\ф со сметаной	200\10	10,84	31,43	27,76	363,6	0,013	0,2	0	1,98	94,4	347,61	19	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	35	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	830	46,72	53,21	130,02	1284,82	0,587	39,18	0,342	6,62	438,84	834,89	135,34	6,55
	Итого	1470	75,71	79,4	372,4	2437,25	0,727	60,08	0,632	9,72	1057,54	1592,59	246,34	10,25