


Утверждаю:  
Начальник МУ МРОО  
 Т.А.Волкова  
Для  
« 3 0 сентября 2020г



Согласовано:

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Курганской области  
в Варгашином, Лебяжьевском,  
Мокроусовском районах  
 Н.В.Семенюк



Согласовано:

Директор МКОУ Маломостовская основная  
общеобразовательная школа  
 Е.И.Ковалёва



**Единое 10 - дневное меню  
для организации питания детей от 12 до 18лет  
в МКОУ Маломостовская основная общеобразовательная школа**

**Единое меню питания школьников  
на 2 недели (завтрак и обед) для детей от 12-18 лет**

**Понедельник (первая неделя)**

**Сезон: осенне-зимний**

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным ж-72% таб. №4/сб.рец.2011г.	257/94	200/5	5,6	10,4	23,18	230,0	0,1	0,9	0,08	0,9	140,82	217,9	24,55	0,69
Сыр порциями	97/04	30	8,99	9,59	12,49	177,5	0,016	-	0,065	1,3	45,6	14,4	2,8	2,168
Напиток кофейный на молоке	692/04	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты св. (мандарины)		150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	14,1	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,1
Бутерброд с ветчиной	6/04 г.	30/20	6,78	6,27	14,82	84					3,6	80,4	10,5	
<b>Итого:</b>			<b>31,0</b>	<b>29,96</b>	<b>104,73</b>	<b>778,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15,0</b>	<b>0,23</b>	<b>3,0</b>	<b>332,28</b>	<b>505,9</b>	<b>75,7</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Салат из св. огурцов с маслом растительным	14/04	100	0,6	7,1	3,0	79	0,089	7,74	0,03	2,95	19,45	46,0	14,3	0,44
Борщ «Сибирский» с мясными фрикадельками	112/04	25/250	8,3	7,4	16,3	170	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Запеканка картофельная с мясом	430/94	268/10	15,52	16,87	33,69	341,25	0,186	13,015	0,203	0,72	240,02	289,5	68,55	3,136
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	638/04	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный, в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
<b>Итого:</b>			<b>32,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>935,6</b>	<b>0,49</b>	<b>27,0</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>391,32</b>	<b>654,5</b>	<b>115,15</b>	<b>5,95</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>63,5</b>	<b>62,16</b>	<b>238,78</b>	<b>1713,9</b>	<b>0,84</b>	<b>42,0</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>723,6</b>	<b>1160,4</b>	<b>190,85</b>	<b>10,2</b>

**Вторник (первая неделя)**

**Сезон: осенне-зимний**

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>														
Котлета, рубленая с маслом сливочным ж-72%	416/94	100/8	13,83	13,5	15,0	214,8	0,081	3,823	0,179	1,2	79,57	170,7	20,95	2,434
Макаронные изделия отварные	516/04	200	4,7	10,5	38,85	268,0	0,098	-	0,13	-	48,7	78,3	16,0	0,456
Чай с сахаром, молоком	630/94	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом	61/04г	100	1,2	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85			30,11	56,5	39,5	0,84
<b>Итого:</b>			<b>25,13</b>	<b>30,04</b>	<b>106,17</b>	<b>769,26</b>	<b>0,39</b>	<b>6,673</b>	<b>0,369</b>	<b>1,8</b>	<b>330,11</b>	<b>506,5</b>	<b>114,5</b>	<b>5,09</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Винегрет овощной с маслом растительным	71/04	100	3,4	10,2	6,8	124,0	0,03	5,062	0,095	2,56	13,974	67,0	13,8	0,501
Рассольник Ленинградский со сметаной	132/04	250/10	6,25	5,9	16,74	185,0	0,08	10,911	0,076	0,54	23,486	155,8	22,4	0,69
Плов	403/94	275	12,86	10,3	28,35	287,5	0,172			2,1	348,49	278,2	50,0	1,989
Напиток клюквенный	700/04	200	0,4	-	24,9	97,0	0,012	8,237	-	-	-	34,0	2,5	0,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Фрукты свежие (киви)	368/11	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,043	13,96	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,97
<b>Итого:</b>			<b>30,79</b>	<b>27,63</b>	<b>126,35</b>	<b>927,85</b>	<b>0,49</b>	<b>38,17</b>	<b>0,181</b>	<b>5,4</b>	<b>420,0</b>	<b>630,0</b>	<b>105,0</b>	<b>5,95</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>55,92</b>	<b>57,67</b>	<b>232,52</b>	<b>1697,11</b>	<b>0,88</b>	<b>44,843</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>750,11</b>	<b>1136,5</b>	<b>219,5</b>	<b>11,04</b>

Среда (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порц	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Б, гр	Ж, гр		У, гр	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>														
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63								
Гуляш из говядины	401/94	125	16,65	8,13	7,0	155,0	0,173	3,197	0,096	0,25	140,018	198,62	28,67	1,62
Каша ячневая вязкая	510/04	200	4,2	9,3	30,4	161,25	0,0304	-	0,044	-	87,56	101,08	32,97	0,336
Кисель из плодов или ягод свежих	640/04	200	0,2	-	35,8	142	0,01	8,241	-	-	-	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Бутерброд с сыром	3/04	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,2		139,2	96,0	9,45	0,49
<b>Итого:</b>			<b>35,75</b>	<b>30,71</b>	<b>112,93</b>	<b>793,75</b>	<b>0,3534</b>	<b>11,548</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>388,528</b>	<b>448,3</b>	<b>78,14</b>	<b>3,616</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	20/04	100	1,85	4,1	3,0	79	0,0533	4,74	0,03	2,61	19,45	46,0	14,3	0,044
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124/04	250/10	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	9,583	0,095	2,82	65,305	140,8	2,4	0,09
Котлетарыбная «Любительская»	325/94	100	16,0	8,2	1,8	148	0,048	2,03	0,09	0,835	177,38	124,6	22,0	0,66
Соус сметанный	600/04	75	1,2	5,1	2,5	61,0	0,0125	-	0,0094	-	57,5	35,0	19,5	0,2
Картофельное пюре/капустасвежая туш	520/04 534/04	150/50	4,47	9,06	26,6	190,2	0,126	4,569	0,0856	0,665	60,32	149,2	30,9	1,655
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	638/04	200	-	-	29,62	136,6	0,01	0,43	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржаной пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Фрукты св. (яблоко)	368/11	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,043	9,1	0,01	0,02	6,0	25,5	8,5	1,998
<b>Итого:</b>			<b>33,2</b>	<b>32,19</b>	<b>134,68</b>	<b>960,65</b>	<b>0,4901</b>	<b>30,452</b>	<b>0,32</b>	<b>6,95</b>	<b>420,005</b>	<b>631,7</b>	<b>105,0</b>	<b>6,584</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>68,95</b>	<b>62,9</b>	<b>247,61</b>	<b>1754,40</b>	<b>0,8435</b>	<b>42,0</b>	<b>0,66</b>	<b>7,2</b>	<b>808,533</b>	<b>1080,0</b>	<b>183,14</b>	<b>10,2</b>

**Четверг (первая неделя)**

**Сезон: осенне-зимний**

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>														
Сырники из творога	358/04	200	18,05	18,8	32,2	352	0,0656	-	0,128	2,98	242,9	332,6	37,5	1,707
Соус молочный (сладкий)	596/04	60	1,3	2,9	8,1	62	0,0714	-	0,087	-	87,9	80,4	21,75	0,807
Чай с сахаром	685/04	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	-	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие (груша)	-	150	0,9	-	16,2	86,0	0,113	16,3	0,015	0,02	0,15	8,0	11,0	0,57
Бутерброд с ветчиной	6/04 г.	30/20	6,78	6,27	14,82	84					3,6	80,4	10,5	
<b>Итого:</b>		-	<b>31,03</b>	<b>28,35</b>	<b>110,92</b>	<b>757,5</b>	<b>0,35</b>	<b>16,3</b>	<b>0,23</b>	<b>3,0</b>	<b>356,3</b>	<b>530,4</b>	<b>85,5</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Салат из белокочанной морской капусты с маслом растительным	405/04	100	1,4	5,1	9,6	92,0	0,047	7,52	0,006	1,85	40,1	67,0	8,5	1,21
Суп куриный	Гткот 18.10.08	250	2,8	5,29	27,5	132,9	0,04	0,005	0,087	0,53	97,8	185,9	24,4	0,07
Бефстроганов	375/94	150	16,18	11,02	7,9	248,5	0,171	9,185	0,113	1,1	145,4	123,6	31,2	1,87
Каша вязкая пшенная	510/04 г.	200	4,8	10,0	29,4	196,0	0,067	-	0,112	0,72	50,0	132,5	33,2	0,993
Кефир	699/04	200	0,1	-	25,2	96,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
<b>Итого:</b>		-	<b>32,36</b>	<b>32,24</b>	<b>141,06</b>	<b>952,75</b>	<b>0,49</b>	<b>25,7</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>367,35</b>	<b>630,0</b>	<b>105,0</b>	<b>5,95</b>
<b>Всего за день:</b>		-	<b>63,39</b>	<b>60,59</b>	<b>251,98</b>	<b>1710,25</b>	<b>0,84</b>	<b>42,0</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>723,65</b>	<b>1160,4</b>	<b>190,5</b>	<b>10,2</b>

Пятница (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Б, гр	Ж, гр		У, гр	8	9									
<b>Завтрак – 25%</b>														
Тефтели (1 вариант)	423/94	115/75	10,16	11,72	12,0	169,6	0,107	-	0,07	0,089	121,5	124,85	23,475	0,69
Картофельное пюре/зеленый горошек	520/04	150/50	4,7	6,75	25,15	183,5	0,097	6,919	0,09	-	92,98	193,85	23,675	0,247
Какао с молоком	693/04	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,07	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Закуска из моркови с курагой с подсолн.	61/04г	80	1,2	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85			30,11	56,5	39,5	0,84
<b>Итого:</b>			<b>24,76</b>	<b>27,91</b>	<b>104,67</b>	<b>742,56</b>	<b>0,39</b>	<b>9,769</b>	<b>0,23</b>	<b>0,089</b>	<b>377,12</b>	<b>506,5</b>	<b>114,5</b>	<b>3,173</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Икра свекольная	78/04	100	2,2	7,6	12,4	128	0,007	5,431	0,158	4,51	23,29	72,7	15,0	0,89
Суп картофельный с бобовыми	139/04	250	6,2	5,6	22,3	167	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,13
Птица отварная с соусом	439/94	175	13,0	9,17	1,37	152,5	0,095	-	0,042	0,656	133,16	137,75	23,4	1,153
Рагу овощное	541/11	200	4,0	10,2	23,4	182	0,11	9,809	0,069	1,889	197,27	189,75	35,5	1,82
Напиток из шиповника	705/04	200	0,4	-	23,6	94	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	1,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано- пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Фрукты свежие (мандарин)	368/11	100	1,6	0,4	15	60,0	0,064	9,4	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
<b>Итого:</b>			<b>34,48</b>	<b>33,8</b>	<b>139,53</b>	<b>970,85</b>	<b>0,49</b>	<b>35,08</b>	<b>0,321</b>	<b>7,111</b>	<b>467,01</b>	<b>630,0</b>	<b>105,0</b>	<b>7,87</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>59,24</b>	<b>61,71</b>	<b>244,2</b>	<b>1713,41</b>	<b>0,88</b>	<b>44,849</b>	<b>0,551</b>	<b>7,2</b>	<b>844,13</b>	<b>1136,5</b>	<b>219,5</b>	<b>11,043</b>

Понедельник (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Б, гр	Ж, гр		У, гр	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>														
Каша молочная «Дружба»	262/04	200/5	4,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Бутерброд с маслом сливочным 72%	1/04г.	50/7	6,97	8,78	29,1	216,2	0,095	-	0,09	1,3	40,6	97,2	19,7	1,75
Сыр порционно	97/04г.	30	5,6	6,6	9,7	120,0	0,026	-	0,007	-	48,07	52,3	8,1	0,23
Кофейный напиток на молоке	692/04	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,038	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Апельсин свежий		150	0,9	-	16,2	86,0	0,149	17,3	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
<b>Итого:</b>			<b>22,2</b>	<b>23,34</b>	<b>90,55</b>	<b>668,2</b>	<b>0,35</b>	<b>17,3</b>	<b>0,23</b>	<b>3,0</b>	<b>300,0</b>	<b>450,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Салат «Полоньский»	24/04г	100	2,02	9,13	7,18	127	0,0593	6,52	0,193	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/04	25/250	3,56	2,83	15,08	183,3	0,108	0,39	-	0,495	98,45	112,0	22,8	0,971
Рыба (пикша) тушеная со овощами	309/94	200	15,6	10,65	8,4	158,0	0,083	1,86	0,1005	1,855	147,0	198,7	35,83	1,081
Картофельное пюре	520/04	200	4,2	9,0	30,2	204,0	0,0767	7,18	0,0265	-	140,4	150,5	35,82	0,928
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	638/04	200	0,4	-	27,4	106,0	0,01	8,75	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
<b>Итого:</b>			<b>32,86</b>	<b>32,44</b>	<b>129,72</b>	<b>965,65</b>	<b>0,49</b>	<b>24,7</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420,0</b>	<b>630,0</b>	<b>105,0</b>	<b>5,95</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>55,06</b>	<b>55,78</b>	<b>220,27</b>	<b>1633,85</b>	<b>0,84</b>	<b>42,0</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720,0</b>	<b>1080,0</b>	<b>180,0</b>	<b>10,2</b>

**Вторник (вторая неделя)**

**Сезон: осенне-зимний**

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>														
Икра морковная	78/04г	100	2,2	7,6	11,4	128,0	0,007	1,04	0,148	1,51	23,29	72,7	15,0	0,893
Плов из птицы	419/94г	300	21,3	18,7	44,3	349,8	0,2	2,5	0,072	1,29	254,96	340,3	44,05	1,221
Чайс сахаром	685/04г	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты св (киви)		100	0,8	0,4	8,1	47	0,043	13,96	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,97
<b>Итого</b>			<b>28,3</b>	<b>27,08</b>	<b>103,4</b>	<b>698,3</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3,0</b>	<b>300,0</b>	<b>450,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Винегретс сельдью с масломрастительным	72/04г	100	5,1	9,7	5,2	129,0	0,067	6,431	0,158	2,51	23,29	72,7	15,0	0,89
Суп картофельныйс клецками.	85/11г	25/250	3,0	4,8	10,1	190,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131
Жаркоепо-домашнему	394/94	75/250	16,75	16,72	28,76	267,2	0,201	7,859	0,122	1,638	283,51	344,4	66,61	1,789
Кисель п/я	648/04г	200	-	-	42,2	162	0,02	8,76	-	-	-	22,4	2,19	0,34
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
<b>Итого:</b>			<b>31,93</b>	<b>32,05</b>	<b>127,72</b>	<b>935,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420,003</b>	<b>630,0</b>	<b>105,0</b>	<b>5,95</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>60,23</b>	<b>59,13</b>	<b>231,12</b>	<b>1633,85</b>	<b>0,84</b>	<b>42,0</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720,003</b>	<b>1080,0</b>	<b>180,0</b>	<b>10,2</b>



Среда (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>														
Салат «Степной» с маслом растительным	25/04	100	2,7	5,2	4,8	69,0	0,0293	3,52	0,083	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Голубцы особые	Тткот 12.11. 08г	120/50	12,6	15,8	26,96	245,1	0,0097	1,03	0,022	0,544	128,04	182,85	11,3	0,667
Чай с молоком	630/94	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие (мандарин)		160	1,6	0,4	20,6	94,0	0,14	12,95	0,065	0,006	0,13	7,95	22,5	1,184
<b>Итого:</b>			<b>22,3</b>	<b>23,38</b>	<b>94,26</b>	<b>610,6</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3,0</b>	<b>300,0</b>	<b>450,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Салат из сыра, яблоки огурцов	62/04г.	100	4,96	5,95	5,1	129,25	0,064	9,971	0,086	2,31	0,125	72,75	3,94	1,29
Борщ с фасолью с картофелем	116/04	250/10	3,9	5,4	15,7	131,0	0,05	5,505	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Рулет с луком и яйцом	458/04	140/60	13,58	13,24	16,52	250,25	0,054	0,034	0,116	0,8	189,195	129,08	29,51	1,107
Рис отварной	511/04г.	200	4,3	7,8	24,9	188	0,157	-	0,029	0,56	98,83	109,17	39,25	1,176
Компот из свежих плодов (яблоко)	631/04	200	0,2	-	35,8	142,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
<b>Итого:</b>		-	<b>34,02</b>	<b>33,22</b>	<b>139,48</b>	<b>1027,85</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420,0</b>	<b>630,0</b>	<b>105,0</b>	<b>5,951</b>
<b>Всего за день:</b>		-	<b>56,32</b>	<b>56,6</b>	<b>233,74</b>	<b>1638,45</b>	<b>0,84</b>	<b>42,0</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720,0</b>	<b>1080,0</b>	<b>180,0</b>	<b>10,201</b>

**Четверг (вторая неделя)**

**Сезон: осенне-зимний**

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Б, гр	Ж, гр		У, гр	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>														
Салат из свежих огурцов с маслом растит.	16/04	100	0,6	7,1	3,0	79	0,0533	3,74	0,03	2,45	19,45	46,0	14,3	0,044
Биточки по-белорусски	479/97	100/8	16,2	10,4	20,8	205,0	0,0635	0,28	0,095	0,55	168,225	115,5	25,77	1,043
Каша ячневая вязкая	510/04	200	4,2	8,0	28,4	193,0	0,0902	-	0,095	-	84,575	235,7	21,68	0,633
Чай с сахаром	685/04	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие (яблоки)		150	0,4	0,3	9,8	47,0	0,043	16,98	0,01	-	6,0	23,8	8,5	1,364
<b>Итого:</b>			25,4	26,18	101,6	697,5	<b>0,35</b>	<b>21,0</b>	<b>0,23</b>	<b>3,0</b>	<b>300,0</b>	<b>450,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед – 35%</b>														
Салат «Овощной»	Гткот 5.09.08	100	3,31	1,14	11,7	168,62	0,0828	13,53	0,168	2,791	12,015	69,95	11,05	1,52
Рассольник «Домашний со сметаной»	131/04	250/10	2,2	4,5	12,7	126,9	0,108	1,95	0,017	0,003	98,45	112,0	22,8	0,971
Рыба запеченная (минтай) с картофелем по-русски	319/94	350	19,0	17,1	26,5	320,65	0,1342	4,87	0,135	1,406	275,485	327,05	63,45	1,656
Компот из плодов и ягод сушеных	638/04г	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
<b>Итого:</b>			32,39	23,57	123,96	925,52	<b>0,49</b>	<b>21,0</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420,0</b>	<b>630,0</b>	<b>105,0</b>	<b>5,95</b>
<b>Всего за день:</b>			57,79	49,75	225,56	1623,0 2	<b>0,84</b>	<b>42,0</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720,0</b>	<b>1080,0</b>	<b>180,0</b>	<b>10,2</b>

**Пятница (вторая неделя)**

**Сезон: осенне-зимний**

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак– 25%</b>														
Сельдь с луком с маслом растительным	89/04	55	4,5	4,6	4,0	68	0,003	-	0,037	1,05	18,3	34,2	1,21	0,12
Запеканка картофельная, спеченю	430/94	268/10	13,53	18,11	35,7	341,65	0,098	0,21	0,178	1,93	259,8 2	378,8	58,04	2,394
Чай с сахаром с лимоном	686/04	200	0,3	-	15,2	60,0	-	2,83	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие (апельсин)		150	1,8	-	16,2	86,0	0,149	14,46	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
<b>Итого:</b>			<b>23,93</b>	<b>23,09</b>	<b>95,7</b>	<b>671,15</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3,0</b>	<b>300,0</b>	<b>450,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед– 35%</b>														
Икра морковная	78/04	100	2,2	7,6	12,4	128	0,009	17,48	0,168	2,09	6,29	63,7	7,0	0,893
Суп картофельный с рыбой	133/04	25/250	6,4	8,62	20,5	200,5	0,05	4,59	0,007	0,53	47,8	88,0	18,6	0,571
Фрикадельки мясные в соусе	469/04	110/100	12,3	8,24	17,6	178,0	0,048	0,03	0,082	0,98	134,2	94,6	29,73	1,66
Каша рассыпчатая перловая	50/04	200	4,0	5,13	33,4	190,54	0,159	-	0,003	-	47,68	124,7	21,27	0,826
Напиток из брусники	700/04	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	2,4	0,06	0,6	149,9 8	172,0	23,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
<b>Итого:</b>			<b>33,58</b>	<b>32,02</b>	<b>142,66</b>	<b>971,39</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420,0</b>	<b>630,0</b>	<b>105,0</b>	<b>5,95</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>57,51</b>	<b>55,11</b>	<b>238,36</b>	<b>1642,54</b>	<b>0,84</b>	<b>42,0</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720,0</b>	<b>1080,0</b>	<b>180,0</b>	<b>10,2</b>

<b>Итого за 10 дней, всего:</b>		-	<b>597,91</b>	<b>581,4</b>	<b>2364,14</b>	<b>16760,78</b>	<b>8,4835</b>	<b>425,692</b>	<b>5,611</b>	<b>72,0</b>	<b>7450,026</b>	<b>11073,8</b>	<b>1903,4</b>	<b>103,684</b>
<b>Итого соотношение за день:</b>		-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4,3</b>	-							<b>9</b>	

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 12-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии в среднем на 1 ребенка приходится:

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	завтрак 25% в школе		обед 35% в школе		завтрак и обед 60%	
	с7-11 лет	с12-18 лет	с7-11 лет	с12-18 лет	с7-11 лет	с12-18 лет
1	2	3	4	5	6	7
<b>Макронутриенты:</b>						
<b>Белки, гр</b>	23,304	26,98	25,76	32,8	<b>49,0</b>	<b>59,7</b>
<b>Жиры, гр</b>	22,95	27,0000004	26,07	31,1	<b>49,02</b>	<b>58,1</b>
<b>Углеводы, гр</b>	89,43	102,49	114,35	133,92	<b>203,7</b>	<b>236,3</b>
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>	628,467	718,71	833,3	957,36	<b>1461,7</b>	<b>1676,0</b>
<b>Микронутриенты</b>						
<b>Витамины:</b>						
<b>«В1» (мг)</b>	0,3	0,358	0,42	0,49	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>
<b>«В2» (мг)</b>	0,35	0,4	0,49	0,56	<b>0,84</b>	<b>0,96</b>
<b>«С» (мг)</b>	13,9	15,0	22,5	27,58	<b>36,4</b>	<b>42,5</b>
<b>«А» (мг)</b>	0,18	0,41	0,25	0,32	<b>0,43</b>	<b>0,73</b>
<b>«Е» (мг)</b>	2,0	2,3	3,9	4,8	<b>5,9</b>	<b>7,1</b>
<b>Минеральные в-ва</b>						
<b>Кальций(мг)</b>	300,384	328,4	365,2	416,5	<b>665,5</b>	<b>744,9</b>
<b>Фосфор(мг)</b>	439,71	474,7	577,5	632,6	<b>1017,</b>	<b>1107,3</b>
<b>Магний(мг)</b>	72,1	84,3	87,5	106,0	<b>159,6</b>	<b>190,3</b>
<b>Железо (мг)</b>	<b>3,0</b>	<b>4,16</b>	<b>4,2</b>	<b>6,20</b>	<b>7,2</b>	<b>10,3</b>
<b>Цинк(мг)</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>4,9</b>	<b>6,0</b>	<b>8,4</b>
<b>Йод(мг)</b>	<b>0,025</b>	<b>0,03</b>	<b>0,035</b>	<b>0,042</b>	<b>0,06</b>	<b>0,072</b>