

Утверждаю:
Начальник МУ МРОО
Волкова Т.А. Волкова

« 3 » сентября 2020г



Согласовано:
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Курганской области
в Варгашицком, Лебяжьеvском,
Мокроусовском районах
Семешок
Н.В. Семешок

Согласовано:
Директор МКОУ Мокроусовская средняя
общеобразовательная школа №1
имени генерал-майора Г.Ф.Тарасова
Телегина
Н.А. Телегина



Единое 10 - дневное меню
для организации питания детей от 12 до 18 лет
в МКОУ Мокроусовская средняя общеобразовательная школа №1
имени генерал-майора Г.Ф.Тарасова

**Примерное 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 ₁ | 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 | 1 |
| Завтрак– 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»с маслом сливочнымж-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 пшеничныйв/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/ | 6,78 | 6,27 | 14,82 | 84 | | | | | 3,6 | 80,4 | 10,5 | |
| Итого: | | | 31,0 | 29,96 | 104,73 | 778,3 | 0,35 | 15,0 | 0,23 | 3,0 | 332,28 | 505,9 | 75,7 | 4,25 |
| Обед– 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 или 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 |
| Итого: | | | 32,5 | 32,2 | 134,05 | 935,6 | 0,49 | 27,0 | 0,32 | 4,2 | 391,32 | 654,5 | 115,15 | 5,95 |
| Всего за день: | | | 63,5 | 62,16 | 238,78 | 1713,9 | 0,84 | 42,0 | 0,55 | 7,2 | 723,6 | 1160,4 | 190,85 | 10,2 |

Вторник (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

| Приемы пищи Наименование блюда | № рецеп туры | Возраст детей 12-18 лет | | | | | Витамины, мг,мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|--------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|------------------|---------------|--------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | Масса порци й | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал Б, гр | В ₁ | 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 | 1 |
| Завтрак– 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета, рубленая с масломсливочнымж-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 | 2,43 4 |
| Макаронные изделия отварные | 516/04 | 200 | 4,7 | 10,5 | 38,85 | 268,0 | 0,098 | - | 0,13 | - | 48,7 | 78,3 | 16,0 | 0,45 6 |
| 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 пшеничныйв/с | | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,16 |
| Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом | 61/04г | 100 | 1,2 | 4,0 6 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 | | | 30,11 | 56,5 | 39,5 | 0,84 |
| Итого: | | | 25,13 | 30,04 | 106,17 | 769,26 | 0,39 | 6,673 | 0,369 | 1,8 | 330,11 | 506,5 | 114,5 | 5,09 |
| Обед– 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,50 1 |
| 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 | 0,00 |
| Хлеб пшеничныйв/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 |
| Итого: | | | 30,79 | 27,63 | 126,35 | 927,85 | 0,49 | 38,17 | 0,181 | 5,4 | 420,0 | 630,0 | 105,0 | 5,95 |
| Всего за день: | | | 55,92 | 57,67 | 232,52 | 1697,11 | 0,88 | 44,843 | 0,55 | 7,2 | 750,11 | 1136,5 | 219,5 | 11,04 |

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 ₁ | 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 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 35,75 | 30,71 | 112,93 | 793,75 | 0,3534 | 11,548 | 0,34 | 0,25 | 388,528 | 448,3 | 78,14 | 3,616 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Котлета рыбная «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/капуста свежая 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 или 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 |
| Итого: | | | 33,2 | 32,19 | 134,68 | 960,65 | 0,4901 | 30,452 | 0,32 | 6,95 | 420,005 | 631,7 | 105,0 | 6,584 |
| Всего за день: | | | 68,95 | 62,9 | 247,61 | 1754,40 | 0,8435 | 42,0 | 0,66 | 7,2 | 808,533 | 1080,0 | 183,14 | 10,2 |

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 ₁ | 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 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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/ | 6,78 | 6,27 | 14,82 | 84 | | | | | 3,6 | 80,4 | 10,5 | |
| Итого: | | - | 31,03 | 28,35 | 110,9 | 757,5 | 0,35 | 16,3 | 0,23 | 3,0 | 356,3 | 530,4 | 85,5 | 4,25 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной и 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 «Кудрявый» | Тткот 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 пшениная | 510/04г. | 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 |
| Итого: | | - | 32,36 | 32,24 | 141,06 | 952,75 | 0,49 | 25,7 | 0,32 | 4,2 | 367,35 | 630,0 | 105,0 | 5,95 |
| Всего за день: | | - | 63,39 | 60,59 | 251,98 | 1710,25 | 0,84 | 42,0 | 0,55 | 7,2 | 723,65 | 1160,4 | 190,5 | 10,2 |

Пятница (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 ₁ | 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 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 4,0 6 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 | | | 30,11 | 56,5 | 39,5 | 0,84 |
| Итого: | | | 24,76 | 27,91 | 104,67 | 742,56 | 0,39 | 9,769 | 0,23 | 0,089 | 377,12 | 506,5 | 114,5 | 3,173 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 34,48 | 33,8 | 139,53 | 970,85 | 0,49 | 35,08 | 0,321 | 7,111 | 467,01 | 630,0 | 105,0 | 7,87 |
| Всего за день: | | | 59,24 | 61,71 | 244,2 | 1713,41 | 0,88 | 44,849 | 0,551 | 7,2 | 844,13 | 1136,5 | 219,5 | 11,043 |

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 ₁ | 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 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 22,2 | 23,34 | 90,55 | 668,2 | 0,35 | 17,3 | 0,23 | 3,0 | 300,0 | 450,0 | 75,0 | 4,25 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Полонынский» | 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 с 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 |
| Итого: | | | 32,86 | 32,44 | 129,72 | 965,65 | 0,49 | 24,7 | 0,32 | 4,2 | 420,0 | 630,0 | 105,0 | 5,95 |
| Всего за день: | | | 55,06 | 55,78 | 220,27 | 1633,85 | 0,84 | 42,0 | 0,55 | 7,2 | 720,0 | 1080,0 | 180,0 | 10,2 |

Вторник (вторая 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 ₁ | 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 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Чай с сахаром | 685/04г | 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 св (киви) | | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,043 | 13,96 | 0,01 | 0,2 | - | 8,0 | 11,2 | 0,97 |
| Итого | | | 28,3 | 27,08 | 103,4 | 698,3 | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3,0 | 300,0 | 450,0 | 75,0 | 4,25 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с сельдью с маслом растительным | 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 картофельный с 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 |
| Жаркое по-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 |
| Итого: | | | 31,93 | 32,05 | 127,72 | 935,55 | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420,003 | 630,0 | 105,0 | 5,95 |
| Всего за день: | | | 60,23 | 59,13 | 231,12 | 1633,85 | 0,84 | 42,0 | 0,55 | 7,2 | 720,003 | 1080,0 | 180,0 | 10,2 |

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 ₁ | 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 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Фрукт свеж. (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 |
| Итого: | | | 22,3 | 23,38 | 94,26 | 610,6 | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3,0 | 300,0 | 450,0 | 75,0 | 4,25 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сыра, яблока 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 |
| Итого: | | - | 34,02 | 33,22 | 139,48 | 1027,85 | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420,0 | 630,0 | 105,0 | 5,951 |
| Всего за день: | | - | 56,32 | 56,6 | 233,74 | 1638,45 | 0,84 | 42,0 | 0,55 | 7,2 | 720,0 | 1080,0 | 180,0 | 10,201 |

Четверг (вторая 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 ₁ | 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 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 25,4 | 26,18 | 101,6 | 697,5 | 0,35 | 21,0 | 0,23 | 3,0 | 300,0 | 450,0 | 75,0 | 4,25 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Овощной» | Тткот 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 или 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 |
| Итого: | | | 32,39 | 23,57 | 123,96 | 925,52 | 0,49 | 21,0 | 0,32 | 4,2 | 420,0 | 630,0 | 105,0 | 5,95 |
| Всего за день: | | | 57,79 | 49,75 | 225,56 | 1623,0 2 | 0,84 | 42,0 | 0,55 | 7,2 | 720,0 | 1080,0 | 180,0 | 10,2 |

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 ₁ | 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 |
| Завтрак– 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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, С печенью | 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 |
| Итого: | | | 23,93 | 23,09 | 95,7 | 671,15 | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3,0 | 300,0 | 450,0 | 75,0 | 4,25 |
| Обед– 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 110/10 0 | 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 |
| Итого: | | | 33,58 | 32,02 | 142,66 | 971,39 | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420,0 | 630,0 | 105,0 | 5,95 |
| Всего за день: | | | 57,51 | 55,11 | 238,36 | 1642,54 | 0,84 | 42,0 | 0,55 | 7,2 | 720,0 | 1080,0 | 180,0 | 10,2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| Итого за 10 дней, всего: | - | 597,91 | 581,4 | 2364,14 | 16760,78 | 8,4835 | 425,692 | 5,611 | 72,0 | 7450,026 | 11073,8 | 1903,49 | 103,684 |
| Итого соотношения за день: | - | 1 | 1 | 4,3 | - | | | | | | | | |

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (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% | Обед 35% | Завтрак и обед 60% |
| | с12-18 лет | с12-18 лет | с12-18 лет |
| 1 | 3 | 5 | 7 |
| Макронутриенты: | | | |
| Белки, гр | 26,98 | 32,8 | 59,7 |
| Жиры, гр | 27,0000 | 31,1 | 58,1 |
| Углеводы, гр | 102,49 | 133,92 | 236,3 |
| Энергетическая ценность (Ккал) | 718,71 | 957,36 | 1676,0 |
| Микронутриенты | | | |
| Витамины: | | | |
| «В1» (мг) | 0,358 | 0,49 | 0,84 |
| «В2» (мг) | 0,4 | 0,56 | 0,96 |
| «С» (мг) | 15,0 | 27,58 | 42,5 |
| «А» (мг) | 0,41 | 0,32 | 0,73 |
| «Е» (мг) | 2,3 | 4,8 | 7,1 |
| Минеральные в-ва | | | |
| Кальций(мг) | 328,4 | 416,5 | 744,9 |
| Фосфор(мг) | 474,7 | 632,6 | 1107,3 |
| Магний(мг) | 84,3 | 106,0 | 190,3 |
| Железо (мг) | 4,16 | 6,20 | 10,3 |
| Цинк(мг) | 3,5 | 4,9 | 8,4 |
| Йод(мг) | 0,03 | 0,042 | 0,072 |

