

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГБОУ СО
«Буткинская школа-интернат»
О.Ф.Казакова
« 31 » 03 2022года



**Примерное 10-ти дневное меню для организации
питания детей 11-18 лет
в ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат»**

Разработал:
Зав.производством
О.Н. Коноплина
« 31 » марта 2022 г.



Бутка
2022 год

День: День 1 (понедельник)
 Сезон: Весенне-зимний
 Возраст: Ст. школьники
 ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	150	1,14	1,64	3,57	33,44	0,05	14,25	0,02	0,00	32,78	59,85	19,95	0,86
96	Рассольник ленинградский	250	7,23	9,23	22,55	202,82	0,13	17,33	0,00	0,00	38,50	92,90	26,38	1,15
304	Рис отварной	180	4,59	3,13	48,02	238,70	0,05	0,00	0,00	0,00	23,85	97,22	36,29	0,67
261	Печень тушеная в соусе	120	22,46	7,20	10,88	200,08	0,38	39,71	10,04	0,00	26,33	376,80	22,06	8,36
359	Кисель из сока	200	0,06	0,06	21,52	86,68	0,00	0,00	0,00	0,00	9,18	4,62	1,44	0,04
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
223	Запеканка из творога	250	31,70	20,82	17,32	381,20	0,10	0,90	0,15	0,00	310,33	413,73	45,10	1,10
	УЖИН													
259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	9,12	19,56	243,34	0,20	24,00	0,00	0,00	23,10	242,64	47,74	3,56
140	Свекла, тушеная в соусе	125	2,34	6,27	12,15	113,00	0,04	1,58	0,01	2,39	54,73	61,51	23,34	1,66
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
3	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,60	0,03	0,09	0,05	0,38	111,36	76,80	7,56	0,39
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	УЖИН 2													
386	Кефир	225	6,53	5,62	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		139,95	79,01	257,85	2639,08	1,92	312,02	10,35	12,98	1337,54	2631,37	591,35	34,00

День: День 2 (вторник)
Сезон: Весенне-зимний
Возраст: Ст.школьники
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	6,94	9,70	37,68	264,88	0,20	1,18	0,00	0,00	124,68	0,00	0,64	1,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	7,12	18,14	162,72	0,08	2,60	0,00	0,00	240,24	0,00	0,00	0,22
364	Желе из сока	100	2,74	0,01	14,72	70,90	0,00	0,45	0,00	0,20	27,83	10,53	3,91	0,14
338	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
15	Сыр (порциями)	25	6,57	6,65	0,00	85,83	0,01	0,18	0,05	0,10	250,00	150,00	13,75	0,18
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ОБЕД													
55	Салат из свеклы с сол.огурцами	150	2,13	9,05	9,42	127,50	0,05	8,93	0,00	4,08	46,08	59,25	27,93	1,61
88	Щи из свежей капусты	250	4,63	10,05	9,25	146,88	0,08	32,13	0,03	0,00	45,30	45,00	18,08	1,00
312	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	0,20	31,14	0,00	0,00	49,63	89,26	35,41	1,44
228	Рыба, припущенная в молоке	120	23,58	10,64	3,85	206,59	0,12	6,52	0,01	0,00	97,44	289,92	33,36	0,83
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	21,96	86,24	0,00	100,00	0,00	0,00	15,48	0,00	2,00	2,56
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
421	Сдоба обыкновенная	50	3,11	2,14	18,63	106,00	0,07	0,00	0,01	0,00	8,51	34,19	11,85	0,60
	УЖИН													
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,10	0,03	17,16	0,00	1,73	55,45	40,14	20,65	0,81
126	Картофель отварной с луком	100	2,16	2,76	16,74	100,79	0,12	20,52	0,00	0,00	17,04	67,08	24,25	1,01
239	Тефтели рыбные	120	11,89	9,86	14,11	193,50	0,10	1,87	0,02	4,06	65,66	142,07	26,71	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,56	0,00	10,10	43,24	0,00	0,28	0,00	0,00	24,92	0,00	2,40	2,32
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,04	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	УЖИН 2													
Н	Йогурт	225	9,22	3,38	13,28	120,38	0,07	1,35	22,50	0,00	0,02	213,75	33,75	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		134,73	93,77	321,54	3346,73	2,12	486,47	22,67	22,85	1345,05	2178,29	625,18	34,87

День: День 3 (среда)
Сезон: Весенний-зимний
Возраст: Ст. школьники
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными	250	5,07	5,50	16,10	134,75	0,08	1,63	0,00	0,00	158,35	0,00	1,05	0,40
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
377	Чай с лимоном	200	0,60	0,00	10,26	45,20	0,00	2,80	0,00	0,00	26,66	1,40	3,08	2,28
341	Яблоки	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
H	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ОБЕД													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	4,53	9,54	35,58	246,30	0,12	8,67	0,00	4,40	29,04	58,80	37,94	1,79
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	12,98	8,08	18,88	201,05	0,20	19,75	0,00	0,00	58,95	145,50	32,15	1,48
205	Макаронные отварные с овощами	180	6,21	7,18	34,24	226,08	0,09	3,26	0,00	3,78	23,29	61,06	20,81	1,24
268	Котлеты	100	16,95	14,58	15,44	256,03	0,11	0,28	0,00	0,00	62,03	22,73	4,55	2,49
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,24	15,86	66,10	0,02	6,00	0,00	0,00	18,76	6,60	7,36	1,36
H	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
H	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
338	Апельсины	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
219	Сырники из творога	250	38,07	20,45	21,45	422,95	0,20	1,18	0,18	0,00	343,65	469,45	48,50	1,30
	УЖИН													
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	250	46,90	29,00	28,35	562,15	0,60	28,90	0,08	0,00	152,48	508,20	93,68	2,68
136	Овощи припущенные (морковь)	105	1,47	5,91	7,55	76,00	0,05	3,82	0,03	0,53	30,83	53,65	34,14	0,61
382	Какао с молоком	200	7,26	7,30	18,00	167,66	0,08	2,60	0,00	0,00	247,92	39,30	25,50	1,54
7	Бутерброды горячие с сыром	40	4,46	6,66	11,87	125,60	0,03	0,05	0,05	0,38	111,55	77,04	7,56	0,39
H	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	УЖИН 2													
386	Кефир	225	6,53	5,62	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		202,29	130,99	325,74	3955,20	2,68	342,68	0,49	21,56	1823,88	2737,62	718,90	38,39

День: День 4 (четверг)
Сезон: Весенне-зимний
Возраст: 10 лет
Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша молочная из манной крупы	200	5,66	8,78	33,40	234,38	0,08	1,18	0,00	0,00	120,70	23,96	5,76	0,42
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,86	3,26	17,40	110,80	0,02	0,30	0,02	0,00	101,10	65,70	12,20	0,06
338	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
3	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,60	0,03	0,09	0,05	0,38	111,36	76,80	7,56	0,39
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ОБЕД													
21	Салат из соленых огурцов с луком	150	1,61	1,71	5,76	47,73	0,05	10,58	0,00	0,00	41,90	26,10	6,30	1,10
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,82	6,30	12,00	117,97	0,05	18,53	0,00	0,00	38,88	45,38	18,68	1,03
127	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00	0,16	18,11	0,04	0,20	75,24	111,22	31,18	1,06
256	Мясо тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270,00	0,04	0,22	0,00	3,13	25,48	191,22	27,67	2,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,00	22,16	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	0,00	2,00	0,04
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
414	Пирог открытый	75	22,61	7,88	31,39	288,94	0,35	1,92	0,03	0,00	22,70	184,44	27,69	1,16
	УЖИН													
204	Макароны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,96	0,07	0,20	0,11	0,97	265,68	181,87	18,29	1,12
281	Биточки паровые	100	9,01	9,88	8,59	146,25	0,06	0,26	0,02	0,46	49,05	112,94	20,61	0,81
378	Чай с молоком или сливками	200	3,46	3,20	14,80	103,24	0,04	1,58	0,00	0,00	142,82	0,00	1,94	2,42
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,04	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	УЖИН 2													
Н	Йогурт	225	9,22	3,38	13,28	120,38	0,07	1,35	22,50	0,00	0,02	213,75	33,75	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		145,80	106,97	321,40	3498,68	2,02	316,48	22,81	17,82	1280,98	2270,48	584,12	32,74

День: День 5 (пятница)

Сезон: Весенний-зимний

Возраст
ная Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
367	Мусс лимонный	100	2,43	0,02	23,93	107,60	0,00	1,28	0,00	0,00	24,97	7,99	3,54	0,16
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
2	Бутерброды с повидлом	40	1,74	2,82	20,24	113,46	0,03	0,07	0,02	0,28	7,27	16,58	4,07	0,44
H	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	150	2,08	15,03	9,83	183,00	0,06	17,60	0,00	6,93	62,19	57,80	30,18	1,29
119	Суп с бобовыми	250	10,35	9,45	18,60	204,00	0,20	4,10	0,00	0,00	65,75	10,43	3,20	2,53
291	Плов из птицы	200	21,16	23,52	36,34	441,44	0,12	9,20	0,04	0,00	34,66	79,20	28,04	2,22
356	Кисель из апельсинов	200	0,54	0,12	14,84	63,70	0,02	36,00	0,00	0,00	27,90	13,80	9,40	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,84	91,11	147,96	2061,51	0,86	123,37	0,55	10,23	671,15	858,63	192,25	14,41

День: День 6 (понедельник)

Сезон: Весенне-зимний

Возраст
ная Ст.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	1,77	7,29	49,92	0,14	41,25	0,15	0,00	37,64	61,65	26,79	2,27
96	Рассольник ленинградский	250	7,23	9,23	22,55	202,82	0,13	17,33	0,00	0,00	38,50	92,90	26,38	1,15
302	Каша рассыпчатая	180	6,93	10,28	30,80	243,18	0,23	0,00	0,00	0,00	14,72	159,50	107,05	3,64
246	Гуляш из отварной говядины	120	20,34	8,71	4,33	177,44	0,10	7,57	0,02	0,00	19,50	194,21	25,80	3,14
358	Кисель из сока	200	0,32	0,00	39,40	160,00	0,02	2,40	0,00	0,48	22,46	18,50	7,26	0,20
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
225	Оладьи из творога	250	21,95	23,10	33,50	429,10	0,18	0,98	0,10	0,00	172,68	195,88	19,48	1,03
	УЖИН													
289	Рагу из птицы	200	14,36	13,40	17,38	248,00	0,08	12,94	0,02	2,24	42,06	123,66	44,22	2,20
140	Свекла, тушеная в соусе	125	2,34	6,27	12,15	113,00	0,04	1,58	0,01	2,39	54,73	61,51	23,34	1,66
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
3	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,60	0,03	0,09	0,05	0,38	111,36	76,80	7,56	0,39
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	УЖИН 2													
386	Кефир	225	6,53	5,62	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		124,95	94,07	266,92	2753,67	1,87	340,48	0,45	15,50	1234,61	2198,90	651,66	29,94

День: День 7 (вторник)

Сезон: Весенний-зимний

Возраст
ная Ст.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная из овсяной крупы	200	8,04	11,50	36,24	280,20	0,22	1,24	0,00	0,00	141,58	137,44	54,62	1,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	7,12	18,14	162,72	0,08	2,60	0,00	0,00	240,24	0,00	0,00	0,22
364	Желе из сока	100	2,74	0,01	14,72	70,90	0,00	0,45	0,00	0,20	27,83	10,53	3,91	0,14
341	Яблоки	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
15	Сыр (порциями)	25	6,57	6,65	0,00	85,83	0,01	0,18	0,05	0,10	250,00	150,00	13,75	0,18
H	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ОБЕД													
75	Икра свекольная	150	2,06	3,16	13,84	91,80	0,03	13,88	0,00	0,00	49,82	63,60	28,43	1,79
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,82	6,30	12,00	117,97	0,05	18,53	0,00	0,00	38,88	45,38	18,68	1,03
312	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	0,20	31,14	0,00	0,00	49,63	89,26	35,41	1,44
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	22,56	13,06	2,28	216,67	0,23	3,01	0,04	0,00	31,43	221,57	33,97	0,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,00	22,16	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	0,00	2,00	0,04
H	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
H	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
338	Апельсины	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
415	Крендель сахарный	50	3,02	6,34	22,43	160,26	0,12	0,17	0,00	0,00	1,86	3,32	0,54	0,37
	УЖИН													
194	Плов с изюмом	100	2,51	6,80	27,88	184,00	0,04	0,54	0,03	0,24	27,68	71,16	26,61	0,83
131	Горох овощной отварной (с соусом)	50	9,20	0,48	21,32	121,08	0,32	0,00	0,00	0,00	46,00	0,00	0,00	3,76
378	Чай с молоком или сливками	200	3,46	3,20	14,80	103,24	0,04	1,58	0,00	0,00	142,82	0,00	1,94	2,42
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,04	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
H	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	УЖИН 2													
H	Йогурт	225	9,22	3,38	13,28	120,38	0,07	1,35	22,50	0,00	0,02	213,75	33,75	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		132,20	87,17	343,32	3355,83	2,41	336,84	22,67	13,22	1333,84	2043,11	624,10	34,92

День: День 8 (среда)

Сезон: Весенне-зимний

Возраст
ная Ст.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными	250	5,07	5,50	16,10	134,75	0,08	1,63	0,00	0,00	158,35	0,00	1,05	0,40
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,56	0,00	10,10	43,24	0,00	0,28	0,00	0,00	24,92	0,00	2,40	2,32
338	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ОБЕД													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,86	149,25	0,12	19,56	0,00	4,08	23,87	70,98	28,08	1,13
112	Суп с макаронными и картофелем	250	7,38	6,65	18,78	164,87	0,10	12,15	0,00	0,00	31,88	54,13	22,10	0,95
309	Макаронные изделия отварные	200	5,40	5,28	32,76	200,02	0,08	0,00	0,00	0,00	25,94	0,00	2,82	1,00
255	Печень по-строгановски	120	21,48	6,84	6,36	173,98	0,36	39,60	10,04	0,00	10,80	376,80	21,60	8,28
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,24	15,86	66,10	0,02	6,00	0,00	0,00	18,76	6,60	7,36	1,36
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ПОЛДНИК													
414	Пирог открытый	75	22,61	7,88	31,39	288,94	0,35	1,92	0,03	0,00	22,70	184,44	27,69	1,16
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
	УЖИН													
284	Запеканка картофельная с мясом	200	22,96	28,82	27,32	448,28	0,34	6,60	0,02	5,00	58,56	390,56	146,42	5,28
136	Овощи припущенные (морковь)	105	1,47	5,91	7,55	76,00	0,05	3,82	0,03	0,53	30,83	53,65	34,14	0,61
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,86	3,26	17,40	110,80	0,02	0,30	0,02	0,00	101,10	65,70	12,20	0,06
7	Бутерброды горячие с сыром	40	4,46	6,66	11,87	125,60	0,03	0,05	0,05	0,38	111,55	77,04	7,56	0,39
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	УЖИН 2													
386	Кефир	225	6,53	5,62	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		154,66	102,86	301,51	3407,16	2,65	355,66	10,35	22,47	1179,62	2573,79	716,02	43,78

День: День 9 (четверг)

Сезон: Весенне-зимний

Возраст
ная

Ст.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,82	9,32	41,36	272,24	0,08	1,24	0,00	0,00	123,36	62,86	21,56	0,56
382	Какао с молоком	200	7,26	7,30	18,00	167,66	0,08	2,60	0,00	0,00	247,92	39,30	25,50	1,54
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
3	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,60	0,03	0,09	0,05	0,38	111,36	76,80	7,56	0,39
H	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	150	2,08	15,03	9,83	183,00	0,06	17,60	0,00	6,93	62,19	57,80	30,18	1,29
99	Суп из овощей	250	7,40	7,95	14,92	160,45	0,15	21,05	0,00	0,00	40,98	42,55	18,85	1,45
310	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82	0,18	25,20	0,00	0,25	17,57	95,67	35,19	1,39
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,76	15,81	0,23	197,98	0,05	5,85	0,03	0,00	19,35	2,85	2,55	1,26
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	21,96	86,24	0,00	100,00	0,00	0,00	15,48	0,00	2,00	2,56
H	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
H	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ПОЛДНИК													
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
389	Соки овощные, фруктовые и	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
222	Пудинг из творога	250	33,75	25,53	37,00	508,50	0,18	1,53	0,15	0,00	379,25	441,20	56,33	1,73
	УЖИН													
317	Овощи в молочном соусе	180	3,71	3,40	15,89	109,08	0,09	14,67	0,02	0,36	75,78	92,81	37,73	1,06
277	Рулет с луком и яйцом	100	10,85	7,54	9,81	149,11	0,08	5,59	0,04	0,00	48,89	38,10	7,36	1,79
378	Чай с молоком или сливками	200	3,46	3,20	14,80	103,24	0,04	1,58	0,00	0,00	142,82	0,00	1,94	2,42
H	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	УЖИН 2													
H	Йогурт	225	9,22	3,38	13,28	120,38	0,07	1,35	22,50	0,00	0,02	213,75	33,75	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		151,73	116,61	319,43	3604,13	2,06	460,52	22,80	20,16	1553,34	2178,28	646,79	37,28

День: День 10 (пятница)

Сезон: Весенне-зимний

Возраст
ная Ст.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
341	Яблоки	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
367	Мусс лимонный	100	2,43	0,02	23,93	107,60	0,00	1,28	0,00	0,00	24,97	7,99	3,54	0,16
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,04	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	ОБЕД													
21	Салат из соленых огурцов с луком	150	1,61	1,71	5,76	47,73	0,05	10,58	0,00	0,00	41,90	26,10	6,30	1,10
119	Суп с бобовыми	250	10,35	9,45	18,60	204,00	0,20	4,10	0,00	0,00	65,75	10,43	3,20	2,53
265	Плов	250	30,85	12,35	43,55	408,93	0,13	1,50	0,00	0,00	22,58	337,40	58,48	4,28
356	Кисель из апельсинов	200	0,54	0,12	14,84	63,70	0,02	36,00	0,00	0,00	27,90	13,80	9,40	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85,68	71,29	145,75	1916,27	0,85	108,58	0,53	3,46	639,90	1091,06	198,94	16,19

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1351,65	980,15	2763,42	30656,23	19,49	3201,60	113,66	160,26	12438,78	20806,90	5567,99	317,54