



Утверждаю:
Директор МКОУ
«Богучарская СОШ № 2»
И.П.Булах
2019 г.

Примерное 10-ти дневное меню

МКОУ «Богучарская СОШ № 2»

**Примерное меню питания школьников
На 2 недели (завтрак и обед)**

№ рец.	Прием пищи. наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
243	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		15,16	17,47	70,26	504,27	0,19	1,33	-	168,53	247,11	50,3	3,93
Обед 7-11 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,40	22,65	12,8	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04	84,80	0,04	6,70	15,6	22,4	43,30	16,86	0,72
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	-	28,69	180,22	42,84	3,02
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80	-	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		24,04	28,87	108,21	699,32	0,94	45,58	15,6	116,71	356,1	127,44	6,69
	Всего за день:		39,2	46,34	178,47	1203,59	1,13	46,91	15,6	285,24	603,21	177,74	10,62

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
	Итого:		14,91	12,88	74,14	471,98	0,95	86,1	64,28	205,47	281,98	84,75	5,62
Обед 7-11 лет													
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	80	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
20	Закуска из св. огурцов (сезон)	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04	0,8
290	Куры тушеные в сметанном соусе	80/30	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
	Итого:		25,41	32,04	110,37	860,35	1,36	16,55	70,62	129,01	330,85	104,77	5,32
	Всего за день:		40,32	85,24	84,51	1332,33	2,31	102,65	134,9	334,48	612,83	189,52	10,94

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	12,51	8,64	18,09	200,16	0,05	0,18	54,0	117,0	169,2	19,8	0,81
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		17,69	11,51	56,95	402,12	0,1	1,65	54	280,27	318,6	55,73	3,43
Обед 7-11 лет													
61	Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон)	80	1,20	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85		30,11	56,50	39,50	0,84
23	Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон)	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
96	Рассольник ленинградский	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
268	Котлета мясная рубленая	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,0	26,67	1,87
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		26,15	35,01	121,49	930,77	1,096	31,98	4,67	156,73	536,37	254,77	10,56
	Всего за день:		43,84	46,52	178,44	1332,89	1,196	33,63	58,67	437	854,97	310,5	13,99

№ реп.	Прием пищи. наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
173	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	221,60	315,40	79,60	2,10
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,0	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		11,27	9,9	46,83	321,5	0,23	4,35	84	412,93	438,6	98,87	4,43
Обед 7-11 лет													
54	Закуска из свеклы с яблоками	80	1,048	4,12	9,68	80,08	0,01	6,84		27,52	29,70	15,76	1,37
104	Суп с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
234	Котлеты рыбные	80	14,71	4,81	10,30	143,41	0,10	0,48	13,34	59,26	187,69	28,74	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0		40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		25,70	14,2	125,52	741,38	2,09	20,93	46,49	203,07	448,52	137,74	6,3
	Всего за день:		36,97	24,10	172,35	1062,88	2,32	25,28	130,4	616	887,12	236,68	10,73

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,0	26,70	1,30
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		12,38	17,53	64,02	463,51	0,51	3,23	71,60	236,83	299,01	61,46	4,07
Обед 7-11 лет													
47	Закуска из квашеной капусты (сезон)	80	1,36	4,0	1,61	68,56	0,01	15,84		41,79	27,16	12,80	0,53
27	Закуска из помидор (сезон)	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	171	0,2	8,45	5782	33,24	239,32	17,47	5
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		27,02	34,06	127,74	897,86	1,07	77,43	5782	164,71	471,39	121,41	10,36
	Всего за день:		39,4	51,59	191,76	1361,37	1,58	80,66	5853,6	401,54	770,4	182,87	14,43

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
204	Макароны с сыром	200/15	12,18	14,32	30,70	300,96	0,07	0,20	103,7	265,68	181,87	18,28	1,11
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	6,78	6,27		84				3,6	80,4	10,5	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		19,49	20,59	40,17	424,96	0,07	0,47	103,7	282,88	284,4	40,51	3,24
Обед 7-11 лет													
61	Закуска из моркови с курагой с р/м (сезон)	80	1,20	4,06	10,42	82,96	0,04	2,85		30,34	44,98	31,27	0,84
24	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	80	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,60		21,36	44,78	18,22	0,7
279	Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,09		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		18,65	25,6	122,43	796,55	0,96	11,66	60,0	113,36	325,73	118,03	4,98
	Всего за день:		38,14	46,19	162,6	1221,51	1,03	12,13	163,7	396,24	610,13	158,54	8,22

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
181	Каша манная	200	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18,0	131,67	115,19	20,30	0,48
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукты	200	0,40	0,30	10,30	47,0	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого:		12,76	12,07	77,23	470,6	0,49	8,41	77	305,2	250,39	54,02	5,4
Обед 7-11 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,05	2,6	1,39	48,32	0,02	13,67		19,97	22,64	12,07	0,37
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,46	4,39	3,4	55,0	0,01	7,9		37,90	29,4	15,42	0,6
284	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	150	10,59	7,77	20,62	194,90	0,08	0,75	37,50	45,18	132,18	35,05	1,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		18,08	15,7	102,09	569,74	0,83	23,12	37,50	122,69	290,02	112,14	4,89
	Всего за день:		30,84	27,77	179,32	1040,34	1,32	31,53	114,5	427,89	540,41	166,16	10,29

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
210	Омлет натуральный	150	11	18,4	2,10	217	0,08	0,2		75,6	166	11,8	1,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого:		16,18	21,27	40,96	418,96	0,13	1,67		238,87	315,4	47,73	4,55
Обед 7-11 лет													
20	Закуска из св. огурцов (сезон)	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	80	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
102	Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64
289	Рагу овощное с курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
	Итого:		22,57	22,43	84,62	713,44	0,98	26,86	22,1	141,06	310,05	111,19	6,59
	Всего за день:		38,75	43,7	125,58	1132,4	1,96	28,53	22,1	379,93	625,45	158,92	11,14

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
174	Каша рисовая молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034		40,0	8,40	22,5	4,2	0,36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		13,44	12,46	79,16	482,09	0,244	1,33	45	145,83	264,61	74,76	4,94
Обед 7-11 лет													
46	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	80	0,09	4,08	1,48	72,08	0,026	13,49		26,78	23,47	12,80	0,78
27	Закуска из помидор (сезон)	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
81	Борщ	200	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88
246	Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
346	Компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	141,20	0,02	12,0		3,02	11,5	7,62	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		28,77	31,74	117,84	880,14	1,056	79,23		142,18	476,51	228,29	10,99
	Всего за день:		42,21	44,2	197	1362,23	1,3	80,56	45	288,01	741,12	303,05	15,93

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
3	Бутерброд с сыром	30/15	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	0,5	176	100	7	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		12,43	10,2	47,74	332,68	0,2	0,41	5,5	193,7	253,13	63,73	4,91
Обед 7-11 лет													
59	Закуска из моркови с яблоками	80	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,95	27,18	19,20	1,056
99	Суп из овощей	200	4,92	4,48	17,8	132	0,06	8,3	0,2	27,9	39,4	16,6	0,62
229	Рыба, тушеная с овощами	50/80	22,7	3,66	1,88	101,2	0,08	5,9	1	0,08	0,08	0,08	0,08
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,1	34,2	244,5	0,06		0,3	12,00	37,6	8,14	0,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		37,38	18,45	113,47	779,54	0,96	21,56	1,5	77,13	168,46	64,22	4,14
	Всего за день:		49,81	28,65	161,21	1112,22	1,16	21,97	7	270,83	421,59	127,95	9,05

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
243	Сосиска отварная	100	4,81	7,59	0,42	89,90	0,1			18,7	81,2	10,1	0,9
309	Макароны отварные	200	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		16,7	17,56	70,28	506,27	0,2	1,33		168,63	247,31	50,4	3,93
Обед 11-18 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,094	4,98	6,88	48,41	0,035	19,64		34,56	22,77	13,1	0,46
96	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		33,98	47,43	22,2	0,83
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76		28,69	180,22	42,84	3,02
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		23,55	27,94	190,4	699,64	0,9	33,80	15,6	105,13	351,97	122,10	6,58
	Всего за день:		38,91	45,53	261,2	1204,1	1,15	35,23	15,6	273,82	599,2	172,7	10,57

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
182	Каша пшеничная молочная	250	17,13	22,74	9,12	309	0,15	0,3	348,0	124,20	268,80	20,31	3,21
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
	Итого:		24,74	31,32	44,99	560	0,91	86,4	407,28	325,57	419,78	60,06	6,25
Обед 11-18 лет													
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	100	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
20	Закуска из св. огурцов (сезон)	100	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04	0,8
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100/30	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
	Итого:		25,41	32,04	110,37	860,35	1,36	16,55	70,62	129,01	330,85	85,76	5,32
	Всего за день:		50,15	63,36	155,36	1420,35	2,27	102,95	157,02	454,58	750,63	145,82	11,57

№ реп.	Прием пищи. наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/15	23,63	17,22	36,17	388,08	0,10	0,34	104,1	227,2	319,60	37,40	1,53
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		30,81	20,09	75,03	590,04	0,15	1,81	104,1	391,47	469	73,33	4,15
Обед 11-18 лет													
61	Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон)	100	1,20	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85		30,11	56,50	39,50	0,84
23	Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон)	100	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
96	Рассольник ленинградский	250	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
268	Котлета мясная рубленая	100	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,0	26,67	1,87
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		26,15	35,01	121,49	930,77	1,096	31,98	4,67	156,73	536,37	254,77	10,56
	Всего за день:		54,96	54,2	194,52	1510,81	1,246	33,79	106,6	541	1005,37	328,1	14,71

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
173	Каша из овсяных хлопьев на молоке	250	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	221,60	315,40	79,60	2,10
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,0	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		11,27	9,9	46,83	321,5	0,23	4,35	84	412,93	438,6	98,87	4,43
Обед 11-18 лет													
54	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,048	4,12	9,68	80,08	0,01	6,84		27,52	29,70	15,76	1,37
104	Суп с мясными фрикадельками	250	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
234	Котлеты рыбные	100	14,71	4,81	10,30	143,41	0,10	0,48	13,34	59,26	187,69	28,74	0,83
312	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0		40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		25,71	14,20	125,52	741,38	2,09	20,93	46,49	203,07	448,52	137,74	6,3
	Всего за день:		36,98	24,1	172,35	1062,88	2,32	25,28	130,49	616	887,12	236,61	10,73

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
175	Каша из пшена и риса молочная	250	3,39	8,72	25,25	193,60	0,48	2,60	79,65	97,30	132,0	26,70	1,52
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		12,47	17,65	65,07	473,61	0,59	4,63	79,65	241,83	303,01	61,46	4,29
Обед 11-18 лет													
47	Закуска из квашеной капусты (сезон)	100	1,36	4,0	1,61	68,56	0,01	15,84		41,79	27,16	12,80	0,53
27	Закуска из помидор (сезон)	100	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
255	Печень по-строгановски	75\50	13,92	11,79	3,69	194,25	0,21	8,87	607,1	34,90	251,28	18,34	5,25
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		27,68	33,02	122,21	878,51	1,08	77,85	607,1	166,27	480,25	121,64	10,55
	Всего за день:		40,06	50,55	186,23	1342,02	1,59	81,08	678,7	403,1	779,26	183,1	14,62

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
204	Макароны с сыром	200/20	14,18	16,32	38,70	300,96	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	6,78	6,27		84				3,6	80,4	10,5	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		21,49	22,59	48,17	424,96	0,08	0,51	113,7	302,88	284,4	40,51	2,13
Обед 11-18 лет													
61	Закуска из моркови с курагой с р/м (сезон)	100	1,20	4,06	10,42	82,96	0,04	2,85		30,34	44,98	31,27	0,84
24	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	100	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59
101	Суп картофельный с крупой	250	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,60		21,36	44,78	18,22	0,7
279	Тефтели из говядины	100/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,09		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		18,65	25,60	122,43	796,55	0,96	18,26	60,0	113,36	325,73	118,03	4,98
	Всего за день:		38,14	46,19	162,6	1221,51	1,03	18,73	163,7	396,24	610,13	158,54	14,24

№ реп.	Прием пищи. наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
181	Каша манная	250	8,53	4,33	54,78	292,25	0,56	1,55	24,5	168,58	143,98	25,37	0,6
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукты	200	0,40	0,30	10,30	47,0	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого:		15,26	12,93	89,78	537,85	0,63	8,74	83,5	342,11	279,18	59,09	5,52
Обед 11-18 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,05	2,6	1,39	48,32	0,02	13,67		19,97	22,64	12,07	0,37
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,46	4,39	3,4	55,0	0,01	7,9		37,90	29,4	15,42	0,6
284	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	200	10,59	7,77	20,62	194,90	0,08	0,75	37,50	45,18	132,18	35,05	1,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		18,08	15,7	102,09	569,75	0,83	23,12	37,50	122,69	290,02	112,14	4,89
	Всего за день:		32,34	28,63	189,87	1096,6	1,42	31,81	119	460,8	569,2	171,23	10,41

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
174	Омлет натуральный	200	8,20	12,15	59,93	301	0,07	0,99	54,8	130,97	157,44	36,46	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого:		13,38	15,82	97,79	502,96	0,12	2,46	54,8	294,24	306,84	72,39	3,25
Обед 11-18 лет													
20	Закуска из св. огурцов (сезон)	100	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	100	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
102	Суп гороховый	250	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64
289	Рагу овощное с курицей	250	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
	Итого:		22,57	22,43	84,62	713,44	0,98	26,86	22,1	141,06	310,05	111,19	6,59
	Всего за день:		33,75	36,15	176,41	1359,81	1,09	29,29	76,9	435,3	616,89	183,58	9,84

№ реп.	Прием пищи. наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
174	Каша рисовая молочная	250	9,12	5,37	47,83	276,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034		40,0	8,40	22,5	4,2	0,36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		15,26	13,53	88,72	537,33	0,284	1,33	46,25	146,85	297,36	86,01	5,58
Обед 11-18 лет													
46	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08	0,026	13,49		26,78	23,47	12,80	0,78
27	Закуска из помидор и перца (сезон)	100	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
81	Борщ	250	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88
246	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
346	Компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	141,20	0,02	12,0		3,02	11,5	7,62	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		28,77	31,74	117,84	880,14	1,056	79,23		142,18	476,51	228,29	10,99
	Всего за день:		44,03	45,27	206,56	1417,47	1,34	80,56	46,25	289,03	773,87	314,3	16,57

реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
182	Каша пшеничная молочная	250	9,12	5,37	47,8	276,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		15,45	13,67	72,1	473,22	0,27	0,38	65,25	157,92	281,88	77,43	5,84
Обед 11-18 лет													
59	Закуска из моркови с яблоками	100	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,95	27,18	19,20	1,056
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		2,43	188,25	27,50	0,83
229	Рыба, тушенная с овощами	100/50	16,67	4,028	2,062	111,27	0,11	1,65	20,35	39,60	243,27	39,22	0,75
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		28,71	15,07	101,40	690,04	1,01	19,64	20,35	91,18	557,40	113,62	5,026
	Всего за день:		44,16	28,74	173,5	1163,26	1,28	20,02	85,6	249,1	839,28	191,05	10,86

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:

Прием пищи. наименование блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7-11 ЛЕТ	209,07	230,98	958,51	6381,4	8,456	277,65	6215,29	2182,78	3862,2	1048,27	61,23
	199,75	190,51	825,71	5868,7	6,77	174,72	352,3	1762,9	2938,7	914,62	54,63
Итого:	408,82	421,49	1784,22	12250,1	15,226	452,37	6567,59	3945,68	6800,9	1962,89	115,86
11-18 ЛЕТ	220,86	237,62	969,06	6539,97	8,516	278,23	1088,41	2288,34	4021,46	1066,03	62,14
	192,42	184,98	908,94	6258,65	6,16	180,41	491,45	1830,47	3409,37	1018,7	61,92
Итого:	413,28	422,6	1878	12798,62	14,676	458,64	1579,86	4118,81	7430,83	2084,73	124,06