

Утверждаю

Директор МБОУ «Верхнеингашская ОШ»

 Н.В. Максимова

Приказ № 127/1-о от 15.08.2023 г.



ЦИКЛИЧНОЕ

десятидневное меню для организации питания детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Верхнеингашская основная школа»

с. Верхний Ингаш

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-16к-2020	каша молочная с маслом в ассортименте	250	9,00	13,30	54,90	375,88	0,10	0,65	0,080	149,97	168,32	34,06	1,48
53-19з-2020	масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,004	6,94	8,52	4,56	0,70
пром.	фрукты	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		14,92	22,37	98,83	656,14	0,25	39,81	0,149	207,78	204,58	66,89	3,53
	ОБЕД												
54-11с-2020	суп картофельный крестьянский с крупой (круп. рис)	250	2,20	6,30	13,50	119,40	0,04	8,03	0,129	31,94	50,49	19,16	0,63
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	250	27,40	28,60	16,60	433,90	0,24	41,25	0,036	102,49	289,69	60,44	4,35
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		37,01	35,82	93,26	843,36	0,41	49,30	0,167	216,66	433,43	107,37	7,04
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		51,93	58,19	192,09	1499,50	0,66	89,11	0,316	424,44	638,01	174,26	10,57

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	250	13,20	11,90	47,70	351,10	0,10	0,07	0,064	209,40	166,61	18,20	1,29
54-21гн-202	какао с молоком	200	4,70	4,30	12,40	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
пром.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
пром.	кисломолочный напиток	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за завтрак		26,32	19,57	95,83	664,76	0,49	1,52	0,11	485,91	464,62	87,39	4,60
	ОБЕД												
54-16з-2020	винегрет	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,20	12,10	112,90	0,04	8,46	0,168	42,10	53,29	24,03	1,09
54-12м-2020	плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,30	0,11	2,95	0,183	22,81	291,56	135,31	2,50
пром.	фрукт	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
54-5хн-2020	компот из яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	2,00	0,002	9,00	7,00	6,00	0,50
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		44,76	22,85	118,66	859,86	0,36	53,67	0,43	142,71	478,60	211,29	6,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,08	42,42	214,49	1524,62	0,85	55,19	0,53	628,62	943,22	298,68	11,20

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-8з-2020	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,10	6,10	5,80	81,50	0,02	23,10	121,500	27,00	19,00	10,00	0,40
54-11г-202	картофельное пюре	150	3,06	6,06	19,77	145,80	0,12	10,00	0,032	39,00	84,00	28,00	1,25
54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020	котлеты рыбные	100	17,51	6,77	8,56	165,20	0,14	0,00	0,032	21,00	160,00	24,00	0,00
54-3соус- 2020	соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,052	3,56	9,43	4,90	0,20
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		27,89	20,60	73,76	591,06	0,38	34,21	121,62	109,71	343,94	88,00	4,69
	ОБЕД												
54-3з-2020 54-2з- 2020,320	овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	0,006	14,00	25,00	8,00	0,40
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	5,96	0,121	33,64	100,58	36,25	1,85
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	8,30	43,10	286,70	0,26	0,00	0,033	17,38	216,41	144,19	4,86
54-2м-2020	гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,3	0,05	1,41	0,032	13,98	166,11	23,26	2,46
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		44,11	32,22	138,56	1019,96	1,20	105,27	0,208	136,80	622,10	258,90	12,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		72,00	52,82	212,32	1611,02	1,58	139,48	121,825	246,51	966,04	346,90	16,92

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т-2020	запеканка из творога	250	42,90	26,70	41,70	578,80	0,01	0,48	0,119	353,84	483,64	54,06	1,43
4-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,50	11,10	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
пром.	молоко сгущеное с сахаром	40	2,90	3,40	22,20	130,90	0,02	0,40	0,018	122,80	87,60	13,60	0,06
пром.	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		54,82	34,57	114,43	987,76	0,18	11,40	0,16	618,67	753,36	124,60	6,66
	ОБЕД												
54-20з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-21з-2020													
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,20	6,60	90,10	0,03	13,46	0,131	46,84	38,72	16,41	0,60
54-6г-2020	рис отварной	180	4,30	6,50	43,70	250,50	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30	0,59
54-10р-2020 54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	100	16,30	11,30	6,30	191,90	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27	0,86
54-20хн-202	кисель из апельсинов	200	0,40	0,10	14,40	59,70	0,01	12,00	2,400	17,00	14,00	6,00	0,12
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		31,21	25,22	120,46	832,56	0,36	29,50	2,888	143,61	414,99	117,98	4,42
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		86,03	59,79	234,89	1820,32	0,54	40,9	3,043	762,28	1168,35	242,58	11,08

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з-2020 54-21з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-9г-2020	рагу из овощей	150	2,87	7,58	13,63	134,20	0,07	11,00	0,310	55,00	69,00	29,00	0,00
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	100	13,60	12,20	8,30	197,30	0,05	1,32	0,012	18,12	139,19	19,06	2,01
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		23,79	20,75	84,06	618,36	0,78	105,42	0,34	145,99	319,92	94,13	4,91
	ОБЕД												
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-4с-2020	рассольник домашний	250	2,40	6,40	14,00	123,10	0,05	10,53	0,130	34,45	63,11	25,25	0,95
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,31	5,52	32,77	202,00	0,06	0,00	0,036	12,00	40,00	7,00	1,25
54-7м-2020	шницель из говядины	100	18,20	18,20	16,40	301,90	0,08	0,12	0,031	39,15	182,79	26,17	2,50
пром.	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		34,52	34,14	140,73	1007,16	0,36	22,95	0,204	203,04	411,66	106,14	9,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,31	54,89	224,79	1625,52	1,14	128,37	0,542	349,03	731,58	200,27	14,37

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1о-2020	омлет натуральный	180	15,19	23,19	3,77	284,76	0,08	0,00	0,235	130,80	241,20	20,40	2,40
54-2о3-2020	овощи по сезону	40	1,20	0,07	2,40	14,73	0,03	1,60	0,012	7,06	21,60	7,06	0,25
54-1з-2020	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром.	кисломолочный напиток	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
пром.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		29,65	32,53	48,30	605,47	0,46	2,67	69,65	608,81	637,51	84,84	5,86
	ОБЕД												
54-16з-2020	винегрет	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,13	2,75	22,62	127,50	0,11	8,61	0,121	17,16	68,07	26,05	1,07
54-11м-2020	плов из отварной говядины	250	19,13	19,30	48,18	442,93	0,09	0,00	0,339	21,74	241,30	54,35	3,26
54-4хн-2020	компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,03	0,00	0,001	14,00	22,00	7,00	0,50
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		30,32	28,40	136,56	922,39	0,38	10,87	0,53	86,70	441,12	122,35	7,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,97	60,93	184,86	1527,86	0,84	13,54	70,19	695,51	1078,63	207,19	13,20

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-16к-2020	каша молочная с маслом в ассортименте	250	10,40	14,60	46,90	360,00	0,23	0,68	0,067	157,56	231,37	61,20	1,85
пром.	фрукт	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
53-19з-2020	масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,065	1,20	1,90	0,00	0,02
54-7гн-2020	какао с молоком	200	4,70	4,30	12,40	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
пром.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		20,72	27,97	96,53	719,56	0,42	39,36	0,150	351,47	444,88	123,79	5,07
	ОБЕД												
54-8з-2020, 54-2з-2020	салат из капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	23,10	121,50	27,00	19,00	10,00	0,40
54-4с-2020	рассольник домашний	250	2,40	6,40	14,00	123,10	0,05	10,53	0,130	34,45	63,11	25,25	0,95
54-3соус-2020	соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
54-2р-2020 54-11р-2020	котлета рыбная(горбуша)	100	17,50	11,30	6,30	191,90	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27	0,86
54-11г-2020	картофельное пюре	180	2,50	7,30	23,70	175,00	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88	1,23
54-5хн-202	компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		33,41	33,22	120,26	911,96	0,52	50,38	160,627	213,95	493,70	168,30	6,75
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,13	61,19	216,79	1631,52	0,94	89,74	160,777	565,42	938,58	292,09	11,82

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,700	19,00	22,00	10,95	0,70
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,94	35,90	238,90	0,21	0,00	0,027	15,00	180,00	120,00	3,75
54-21м-2020	курица отварная	100	32,10	2,40	1,10	154,80	0,08	3,60	0,030	21,47	219,88	111,28	28,94
54-3соус-2020	соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
4-14хн-2020	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
пром.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		47,73	13,91	87,23	665,56	0,41	86,95	0,908	84,26	498,60	267,36	36,22
	ОБЕД												
54-12с-2020	суп с рыбными консервами	250	9,90	5,10	15,50	147,50	0,08	7,30	0,223	83,37	135,94	43,35	1,12
54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	6,75	231,48	0,05	0,00	0,039	0,22	170,10	20,70	0,99
54-10м-2020	тефтели из говядины паровые	100	21,89	21,44	7,98	193,67	0,04	26,61	0,105	93,52	115,34	36,99	3,36
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром.	фрукт	125	1,00	0,25	9,37	43,75	0,08	47,50	0,001	43,75	21,25	13,75	0,00
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		45,21	34,82	89,36	852,26	0,38	81,45	0,369	247,14	537,81	143,82	8,26
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		92,94	48,73	176,59	1517,82	0,79	168,40	1,277	331,40	1036,41	411,18	44,48

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з-2020 54-21з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-11г-2020	картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	12,24	38,53	46,80	100,80	33,60	1,19
54-10р-2020 54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	100	16,30	11,30	6,30	191,90	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27	0,86
пром.	кисломолочный напиток	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		30,14	22,07	91,57	685,62	0,64	17,07	38,88	291,30	461,75	113,11	4,46
	ОБЕД												
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	250	108,00	5,40	17,40	161,30	0,11	9,32	0,128	21,82	115,06	32,15	1,74
54-6г-2020	рис отварной	180	4,30	6,50	43,70	250,50	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30	0,59
54-5м-2020	котлеты из курицы	100	19,10	4,40	13,40	169,50	0,07	0,63	0,006	29,48	143,72	64,05	1,25
54-3соус-2020	соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		141,01	18,52	147,86	932,56	0,92	102,92	0,24	120,03	468,51	176,60	6,44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		171,15	40,59	239,43	1618,18	1,56	119,99	39,12	411,33	930,26	289,71	10,90

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з-2020 54-21з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,31	5,52	32,77	202,00	0,06	0,00	0,03	12,00	40,00	7,00	1,25
54-7м-2020	шницель из говядины	100	18,20	18,20	16,40	301,90	0,08	0,12	0,031	39,15	182,79	26,17	2,56
54-4соус- 2020	соус сметанный натуральный	40	1,19	6,75	2,59	76,00	0,01	0,00	0,034	31,00	22,00	3,00	0,00
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	фрукт	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак		32,82	31,64	121,39	901,76	0,87	131,22	0,11	190,02	373,52	93,24	6,71
	ОБЕД												
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-7с-2020	суп картофельный с клецками	250	5,80	4,20	14,20	117,60	0,06	4,61	127,85	12,98	44,88	15,93	0,67
54-11г-2020	картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175,00	0,14	12,25	0,038	46,52	100,59	33,88	1,23
54-6м-2020	биточки из говядины	100	18,20	18,20	16,40	301,90	0,08	0,12	0,03	39,15	182,79	26,17	2,50
54-4соус- 2020	соус сметанный натуральный	40	1,19	6,75	2,59	76,00	0,01	0,00	0,034	31,00	22,00	3,00	0,00
54-20хн-202	кисель из апельсинов	200	0,40	0,10	14,40	59,70	0,01	12,00	2,400	17,00	14,00	6,00	0,12
пром.	хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,000	9,80	49,00	16,80	1,40
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		37,00	40,17	119,25	984,96	0,44	31,26	130,35	187,66	473,77	121,13	7,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,82	71,81	240,64	1886,72	1,31	162,48	130,46	377,68	847,29	214,37	13,99
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		78,74	55,14	213,69	1626,31	1,02	100,72	52,81	479,22	927,84	267,72	15,85

54-5r-2020

54-10M-2020