

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Гаврилов Н.Н.

Примерное двухдневное меню для 5-11 классов (завтрак и обед)



День: День 1

Сезон:

Возрастная категория: 5-11 классы Завтраки

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
179/1	Каша манная с яблоками	200	4,220	8,740	25,480	185,680	0,080	3,700	0,020	0,000	89,700	80,400	17,520	1,060		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	16,760	82,200	0,020	200,000	0,000	0,000	21,600	0,000	2,000	5,060		
15	Сыр порциями	30	6,960	9,150	0,000	108,000	0,009	0,210	0,078	0,000	264,000	150,000	10,500	0,300		
473	Булочка "Веснушка"	60	4,820	1,760	35,180	117,720	0,174	0,258	0,006	0,000	3,648	4,788	1,098	0,618		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	0,720	68,970	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	20,730	20,560	93,230	626,650	0,373	204,168	0,104	0,000	392,748	266,988	38,618	8,538		

День: День 1

Сезон:

Возрастная категория: 5-11 классы Обеды

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,250	8,150	19,330	157,200	0,175	12,375	0,000	0,000	42,225	36,625	13,450	1,800		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,100	9,270	44,420	292,500	0,342	0,000	0,000	0,000	18,666	230,922	154,980	5,220		
279	Тфтели мясные соусом сметанным с томатом	100	8,520	11,790	10,020	218,230	0,220	0,100	0,000	0,000	19,860	63,490	10,960	0,860		
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,120	0,100	3,500	20,000	0,020	10,500	0,000	0,000	10,000	35,000	15,000	0,800		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,020	0,720	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,700		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	860	29,700	30,020	126,000	992,870	0,867	23,695	0,000	0,000	137,031	421,277	219,350	10,880		

День: День 2
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,920	11,580	9,750	166,580	0,110	7,960	0,010	0,000	36,060	148,800	34,290	1,040		
312	Пюре картофельное	200	4,360	7,120	23,420	179,820	0,220	34,600	0,020	0,000	54,840	126,180	43,520	1,580		
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,120	0,100	3,500	20,000	0,020	10,500	0,000	0,000	10,000	35,000	15,000	0,800		
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000	10,320	2,600	1,300	0,260		
ПР	Мармелад	15	0,020	0,000	12,210	43,520	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	0,060		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	765	18,970	19,340	79,010	577,400	0,430	53,080	0,030	0,000	123,320	333,930	99,410	4,930		

День: День 2
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
категория:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,180	7,670	41,980	107,120	0,050	19,375	0,000	0,000	33,700	42,625	18,550	1,025		
312	Пюре картофельное	180	3,920	6,410	21,080	163,640	0,198	31,140	0,018	0,000	49,356	113,562	39,168	1,422		
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	11,460	11,780	13,740	173,440	0,270	23,580	5,940	0,000	19,330	222,940	13,160	5,080		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	18,760	88,200	0,020	200,000	0,000	0,000	21,600	0,000	2,000	5,060		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,850	1,380	22,810	115,700	0,220	7,400	0,000	0,000	55,830	32,570	15,880	3,360		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	890	33,140	28,150	135,080	820,240	0,848	281,495	5,958	0,000	193,616	443,497	96,258	17,447		

День: День 3
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
категории:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
210	Омлет натуральный	200	15,100	17,200	3,500	301,560	0,120	0,680	0,360	0,000	139,680	264,840	16,560	3,520		
ПР	Кукуруза консервированная	100	1,100	0,400	11,200	61,000	0,020	4,800	0,000	0,000	42,000	41,000	13,000	0,000		
377	Чай с лимоном	200	0,120	0,020	13,700	55,860	0,000	2,540	0,000	0,000	12,800	3,960	2,160	0,320		
434	Булочка "Моночная" (масса 50 г)	60	1,750	1,400	40,110	109,350	0,096	0,324	0,000	0,000	39,390	42,468	7,812	0,636		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000	4,600	0,000	0,000	0,380		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	20,770	19,440	79,250	618,070	0,296	8,344	0,360	0,000	243,070	373,468	44,532	5,476		

День: День 3
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
категории:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
96	Рассольник ленинградский	250	4,150	5,380	39,430	131,600	0,100	16,750	0,000	0,000	17,100	62,550	19,950	0,975		
291	Плов из птицы или кролика	200	20,240	22,620	46,340	437,740	0,120	9,300	0,040	0,000	35,620	79,200	28,040	2,320		
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,800	0,100	1,700	10,000	0,020	3,500	0,000	0,000	23,000	24,000	14,000	0,600		
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,160	0,160	18,900	75,640	0,020	4,000	0,000	0,000	14,600	4,400	5,320	0,920		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	29,400	28,890	123,080	827,120	0,350	33,550	0,040	0,000	104,120	201,950	74,810	6,315		

День: День 4
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)															
222/2		250	17,000	10,300	36,180	366,230	0,075	2,125	0,025	0,000	49,975	66,700	15,900	1,450		
14	Масло сливочное порциями	40	0,520	12,600	0,680	160,400	0,004	0,000	0,000	0,000	11,600	0,000	0,000	0,120		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,020	0,720	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,700		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	0,720	68,970	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	22,230	23,610	86,690	782,480	0,189	2,845	0,025	0,000	107,855	121,940	40,860	3,770		

День: День 4
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
категория:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	1,720	2,780	20,200	81,630	0,075	12,625	0,000	0,000	22,400	34,800	15,025	1,150		
256	Мясо тушеное	100	10,900	19,670	1,980	318,850	0,400	0,610	0,000	0,000	7,500	123,680	18,320	1,340		
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,380	5,360	60,550	248,290	0,270	0,000	0,018	0,000	18,342	1,350	0,018	1,728		
306/1	Горошек зеленый консервированный	100	3,100	0,200	10,500	40,000	0,110	10,000	0,050	0,000	20,000	62,000	21,000	0,700		
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000	10,320	2,600	1,300	0,260		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	890	27,210	28,660	123,900	916,730	0,945	23,255	0,068	0,000	92,362	256,230	63,163	6,678		

День: День 5
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
Категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
309	Макаронные изделия отварные	180	3,370	3,490	46,190	211,370	0,108	0,000	0,000	0,000	43,452	2,304	4,338	1,386		
292	Курица, тушенная в соусе с овощами	100	10,070	15,110	4,520	180,860	0,070	4,720	0,020	0,000	31,640	2,150	2,020	1,120		
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,860	0,120	3,900	17,820	0,066	6,000	0,030	0,000	12,000	37,200	12,600	0,420		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	16,760	82,200	0,020	200,000	0,000	0,000	21,600	0,000	2,000	5,060		
ПР	Мармелад	15	0,020	0,000	12,210	43,520	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	0,060		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000	4,600	0,000	0,000	0,380		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595	18,700	19,420	94,320	626,070	0,324	210,720	0,050	0,000	118,492	63,004	26,258	9,046		

День: День 5
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
Категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
101	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	6,450	5,380	21,080	168,800	0,100	16,500	0,000	0,000	21,525	57,525	20,300	0,900		
125	Картофель отварной (с маслом)	180	5,260	6,790	43,780	228,200	0,180	24,714	0,036	0,000	23,418	95,634	34,830	1,404		
229/1	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,680	7,590	10,800	116,980	0,100	6,510	0,040	0,000	35,060	160,240	40,410	0,920		
75	Икра свекольная	100	1,370	8,600	11,230	124,650	0,020	9,250	0,000	0,000	33,210	42,400	18,950	1,190		
377	Чай с лимоном	200	0,120	0,020	13,700	55,860	0,000	2,540	0,000	0,000	12,800	3,960	2,160	0,320		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	890	28,930	29,010	117,300	866,630	0,430	59,514	0,076	0,000	139,813	391,559	124,150	6,234		

День: День 6
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
категория:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Запеканка из творога с морковью (с молоком сухим)	200	18,700	20,340	59,120	570,660	0,080	2,200	0,060	0,000	238,060	184,820	28,620	0,740		
224	Чай с лимоном	200	0,120	0,020	13,700	55,860	0,000	2,540	0,000	0,000	12,800	3,960	2,160	0,320		
377	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200		
338	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н/3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
Н	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	22,710	21,280	98,790	785,180	0,190	14,740	0,060	0,000	278,360	220,980	44,780	4,450		

День: День 6
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
категория:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
88	Шу из свежей капусты с картофелем	250	3,770	7,700	18,750	95,680	0,050	30,000	0,000	0,000	32,800	38,700	16,300	0,725		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,100	9,270	44,420	292,500	0,342	0,000	0,000	0,000	18,666	230,922	154,980	5,220		
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	110	11,860	11,130	3,220	165,000	0,055	1,584	0,044	0,000	42,790	99,550	14,454	1,001		
70	Овощи натуральные соевые (помидоры)	100	1,120	0,100	3,500	20,000	0,020	10,500	0,000	0,000	10,000	35,000	15,000	0,800		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,020	0,720	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,700		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	29,560	28,910	118,620	878,120	0,577	42,804	0,044	0,000	150,536	459,412	225,694	9,946		

День: День 7
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,920	11,580	9,750	166,580	0,110	7,960	0,010	0,000		36,060	148,800	34,280	1,040	
304	Рис отварной	200	5,120	7,240	47,400	241,240	0,060	0,000	0,040	0,000		27,360	110,720	40,360	0,740	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,800	0,100	1,700	10,000	0,020	3,500	0,000	0,000		23,000	24,000	14,000	0,600	
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000		10,320	2,600	1,300	0,260	
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000		4,600	0,000	0,000	0,380	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000		4,600	21,200	5,000	0,620	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	18,600	19,360	83,550	563,940	0,250	11,480	0,050	0,000		105,940	307,320	94,950	3,640	

День: День 7
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,250	8,150	19,330	157,200	0,175	12,375	0,000	0,000		42,225	36,625	13,450	1,800	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,970	3,490	46,190	229,370	0,108	0,000	0,000	0,000		43,452	2,304	4,338	1,386	
269	Котлеты мясные с соусом	110	7,520	9,380	16,610	136,320	0,143	0,253	0,000	0,000		48,048	44,253	7,711	0,693	
4/ГР	Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,160	0,160	18,900	75,640	0,020	4,000	0,000	0,000		14,600	4,400	5,320	0,920	
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,040	0,000	0,000	0,000		4,600	0,000	0,000	0,380	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000		6,900	31,800	7,500	0,930	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	27,060	30,510	120,010	866,290	0,516	16,628	0,000	0,000		159,825	119,382	38,319	6,109	

День: День 8
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	9,460	11,780	13,740		172,440	0,270	23,580	5,940	0,000	19,330	222,940	13,160	5,080		
312	Пюре картофельное	200	4,360	7,120	23,420		179,820	0,220	34,600	0,020	0,000	54,840	126,180	43,520	1,580		
47	Салат из крашеной капусты	100	1,600	3,100	10,240		72,440	0,020	25,300	0,000	0,000	42,160	30,910	14,360	0,580		
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960		55,820	0,000	0,020	0,000	0,000	10,320	2,600	1,300	0,260		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090		64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	0,720		68,970	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660	19,530	22,650	77,170		613,570	0,600	83,500	5,960	0,000	140,450	414,430	79,840	9,000		

День: День 8
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
96	Рассольник ленинградский	250	4,150	5,380	39,430		131,600	0,100	16,750	0,000	0,000	17,100	62,550	19,950	0,975		
171/1	Каша рассыпчатая ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,490	3,490	36,860		178,130	0,144	0,000	0,000	0,000	46,314	192,942	28,116	1,026		
279	Тфтели 2-й вариант с соусом сметанным с томатом	110	13,100	21,590	14,610		316,540	0,022	0,418	0,000	0,000	14,212	1,276	0,682	0,088		
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,800	0,100	1,700		10,000	0,020	3,500	0,000	0,000	23,000	24,000	14,000	0,600		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	18,760		88,200	0,020	200,000	0,000	0,000	21,600	0,000	2,000	5,060		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490		70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	0,480		102,000	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	29,710	31,360	126,330		896,610	0,386	220,668	0,000	0,000	133,726	301,968	69,748	8,939		

День: День 9
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
287	Терттели мясные (2-й вариант)	100	5,360	12,550	5,610	140,700	0,190	0,940	0,000	0,000	8,320	75,680	15,570	0,770			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,100	5,670	37,220	241,020	0,342	0,000	0,000	0,000	18,666	230,922	154,980	5,220			
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,120	0,100	3,500	20,000	0,020	10,500	0,000	0,000	10,000	35,000	15,000	0,800			
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,160	0,160	18,900	67,640	0,020	4,000	0,000	0,000	14,600	4,400	5,320	0,920			
432	Булочка "Алтайская" (масса 50 г)	50	4,200	2,490	20,330	85,050	0,070	0,100	0,000	0,000	11,300	41,300	17,000	0,750			
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000	4,600	0,000	0,000	0,380			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	670	21,640	21,390	96,300	644,710	0,702	15,540	0,000	0,000	72,086	408,502	212,870	9,460			

День: День 9
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
категория:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,180	7,670	41,980	107,120	0,050	19,375	0,000	0,000	33,700	42,625	18,550	1,025		
259	Жаркое по-домашнему	250	17,300	18,620	31,950	399,600	0,250	31,900	0,000	0,000	33,625	91,125	34,850	3,100		
136	Овощи припущенные (морковь с маслом)	105	1,430	1,160	10,740	47,950	0,063	5,502	0,000	0,000	29,715	0,000	0,000	0,767		
377	Чай с лимоном	200	0,120	0,020	13,700	55,860	0,000	2,540	0,000	0,000	12,800	3,960	2,160	0,320		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		865	29,080	28,100	115,080	782,670	0,453	59,317	0,000	0,000	125,640	169,510	63,060	6,712		

День: День 10
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
173	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	200	7,440	9,820	38,680	253,460	0,240	0,920	0,020	0,000	117,720	152,880	51,220	1,800		
15	Сыр порциями	30	6,960	9,150	0,000	108,000	0,009	0,210	0,078	0,000	264,000	150,000	10,500	0,300		
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000	10,320	2,600	1,300	0,260		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	85,440	0,080	0,000	0,000	0,000	9,200	0,000	0,000	0,760		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	19,140	20,010	82,840	597,300	0,379	11,150	0,098	0,000	421,840	337,680	77,020	5,940		

День: День 10
Сезон:
Возрастная 5-11 классы Обеды
категория:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	4,030	7,930	17,830	112,350	0,125	21,500	0,000	0,000	15,800	63,800	24,400	1,050		
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	11,460	11,780	13,740	173,440	0,270	23,580	5,940	0,000	19,330	222,940	13,160	5,080		
304	Рис отварной	180	4,610	6,520	48,060	269,320	0,054	0,000	0,036	0,000	24,624	99,648	36,324	0,666		
306/1	Горошек зеленый консервированный	100	3,100	0,200	10,500	40,000	0,110	10,000	0,050	0,000	20,000	62,000	21,000	0,700		
389	Сок яблочный	200	1,000	0,000	20,200	84,800	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	70,140	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	102,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	28,250	27,060	127,040	852,050	0,669	59,080	6,026	0,000	107,564	494,188	110,384	11,796		

Химический состав за плановый период		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал		В1, мг		С, мг		А, мг		Е, мг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг	
		495,060		497,830		2103,590		14760,270		6,101		820,006		12,212		0,000		###		3258,973		1084,936		91,056	

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна 2011 год. Потребность в пищевых веществах и энергии Детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 12 лет и старше, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе первая смена 20-25%; обед в школе первая смена 30-35%

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 12 лет и старше, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе первая смена 20-25%; обед в школе первая смена 30-35%