

Муниципальное общеобразовательное учреждение –
Средняя общеобразовательная школа д. Новые Ивайтенки
Увечского района Брянской области



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы :  Галунго И. М

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
376	Чай с сахаром	200\15	-	-	11,28	45,12					1,0			
161	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17,7	24,52	66,26	559,44	0,063	0,308	60,025		205,75	541,1	179,05	15,44
ОБЕД														
	Закуски													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	1-е блюдо													
96	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,0375	4,31			31,87	144,37	35,62	2,44
	2-е блюдо													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9			39,6	29,7	13,5	0,9
209	Котлета припущ с соусом	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145	178,350	24,960	1,741
	3-е блюдо													
349	Компот из смеси сухофруктов	200\15	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	10	10	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		26,99	38,04	131,38	839,72	0,3175	27,438	0,033		294,77	506,42	145,18	9,171
	ВСЕГО:		44,69	62,56	197,64	1399,16	0,3805	27,746	60,058		500,52	1047,52	324,23	24,611

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
227	Макаронные изделия отварные с слив маслом	200/8	6,62	6,35	42,39	253,31	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
300	Чай с сахаром и лимон	200/15/10	0	0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,0		1,0			
108	Сосиска отварная	100	8,82	21,39	2,09	239,63	0,037		28,57		26,43	15	141,14	1,8
	Йогурт	100	4,1	5,9	5,9	57	0,06	0,6					14	0,1
1	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2			0,03		9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	2,45	7,55	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,3
	ИТОГО:		24,85	44,15	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	3,74
ОБЕД														
	Закуски													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	1-е блюдо													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	2-е блюдо													
	Тушен капуста	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Котлета тушен	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	ВСЕГО:		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
271	Какао с молоком сгущенным	200\20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,720	91,820	13,9	0,215
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,161	1,326	0,05		127,270	23,280	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,59	28,69	80,83	665,66	0,224	1,634	60,092		346,19	205,2	31,533	2,841
ОБЕД														
	Закуски													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	1-е блюдо													
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	5,0		280	565,0	207,5		
	2-е блюдо													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
209	Биточки припуш. с соусом	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,350	24,960	1,741
	3-е блюдо													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		27,93	30,05	137,95	906,1	0,693	20,628	32,833		303,7	637,41	481,12	10,911
	ВСЕГО:		48,52	58,74	218,78	1571,76	0,917	22,262	92,925		649,89	842,61	512,653	13,752

День: черверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
376	Чай с сахаром	200\15			11,28	45,12					1,0			
120	Суп молочный с макаронными издел.	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,015	2,275	0,05		218,45	27,5	0,413	2,275
336	Сырники из творога	80	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО		17,24	24,1	55,64	510,62	0,078	2,583	60,075		319,65	117,6	17,513	3,575
ОБЕД														
	Закуски													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	1-е блюдо													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	2-е блюдо													
207	Картоф пюре с овощами отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
231	Котлета тушен	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200\10	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		20,87	31,95	111,97	787,82	0,455	61,93	52,422		121,105	397,58	316,62	6,18
	ВСЕГО:		38,11	56,05	167,61	1298,44	0,533	64,513	112,497		440,755	515,18	334,133	9,755

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
271	Какао с молоком сгущенным	200\20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
161	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,090	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,57	27,39	84,52	669,47	0,153	1,218	60,052		312,52	283,65	39,11	2,026
ОБЕД														
	Закуски													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,019	8,46			42,8	48,45	24,7	1,62
	1-е блюдо													
88	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,075	77,5			77,5	175,0	57,5	3,0
	2-е блюдо													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные с соусом	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		21,96	35,42	116,37	829,53	0,271	96,14	20,0		211,06	428,75	168,98	10,03
	ВСЕГО:		42,53	62,81	200,89	1499,00	0,424	97,358	80,052		523,58	712,4	208,09	12,056

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
376	Чай с сахаром	200\11,3	-	-	11,28	45,12					1,0			
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,178		0,229		144,34	195,38	53,658	1,126
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,59	25,35	56,47	522,9	0,241	0,308	60,254		245,54	285,48	70,758	2,426
ОБЕД														
	Закуски													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94		21,2			29,57	30,0	18,1	0,85
	1-е блюдо													
43	Свекольник на м\ бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16					452,0	517,5	432,5	13,0
	2-е блюдо													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
209	Котлета припущ.	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,35	24,96	1,741
	3-е блюдо													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		24,77	33,44	123,01	863,71	0,313	28,448	32,433		682,77	887,38	529,16	19,451
	ВСЕГО:		41,36	58,79	179,48	1386,61	0,554	28,756	92,687		928,31	1172,86	599,918	21,877

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
227	Макаронные изделия отварные с слив маслом	200/8	6,62	6,35	42,39	253,31	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
274	Кисель	200/10	0	0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,0		1,0			
108	Сосиска отварная	100	8,82	21,39	2,09	239,63	0,037		28,57		26,43	15	141,14	1,8
	Йогурт	100	4,1	5,9	5,9	57	0,06	0,6					14	0,1
1	Сочник с творогом	40	3,2	0,4	19,6	95,2			0,03		9,2	35,6	13,6	1,2
7	Яйцо варенное	40	2,45	7,55	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,3
	ИТОГО:		24,85	44,15	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	3,74
ОБЕД														
	Закуски													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	1-е блюдо													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	2-е блюдо													
	Тушен капуста	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Котлета тушен	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
275	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	ВСЕГО:		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
183	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68					193,0	354,0	74,0	5,1
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,22	27,94	69,02	610,23	0,063	0,308	60,042		411,92	535,92	105,0	6,615
ОБЕД														
	Закуски													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	1-е блюдо													
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,184	23,63	0,022		23,185	126,05	245,32	0,90
	2-е блюдо													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9,0			39,6	29,7	13,5	0,9
205	Сосиска отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		28,12	37,15	113,19	861,25	0,392	39,53	20,022		139,785	398,55	330,42	6,78
	ВСЕГО:		48,34	65,09	182,21	1471,48	0,455	39,838	80,064		551,705	934,47	435,42	13,395

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
376	Чай с сахаром	200\15	-	-	11,28	45,12					1,0			
106	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,79	23,48	69,76	560,44	0,153	1,218	60,035		194,8	191,83	25,21	1,811
ОБЕД														
	Закуски													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	1-е блюдо													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	2-е блюдо													
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,253	40,416	0,047		58,84	99,15	50,508	0,194
163	Рыба (филе) отварная с соусом	80	12,30	4,80	0,43	100,10	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19					0,20			0,03
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		25,83	23,85	109,37	728,31	0,618	49,906	36,847	280	718,34	752,15	177,618	3,444
	ВСЕГО:		42,62	47,33	179,13	1288,75	0,771	51,124	96,882	280	913,14	943,98	202,828	5,255

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
271	Какао с молоком сгущенным	200/20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
112	Картоф пюре с овощами	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
109	Припущен рыба	80	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		21,48	28,43	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	15,655
ОБЕД														
	Закуски													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	1-е блюдо													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	2-е блюдо													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	ВСЕГО:		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851

Муниципальное общеобразовательное учреждение –
Средняя общеобразовательная школа д. Новые Ивайтенки
Унечского района Брянской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:



И. М. Галого
Галого И. М

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся с 12 и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
376	Чай с сахаром	200\15	-	-	11,28	45,12					1,0			
161	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17,7	24,52	66,26	559,44	0,063	0,308	60,025		205,75	541,1	179,05	15,44
ОБЕД														
	Закуски													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	1-е блюдо													
96	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,0375	4,31			31,87	144,37	35,62	2,44
	2-е блюдо													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9			39,6	29,7	13,5	0,9
209	Котлета припущ с соусом	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145	178,350	24,960	1,741
	3-е блюдо													
349	Компот из смеси сухофруктов	200\15	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	10	10	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		26,99	38,04	131,38	839,72	0,3175	27,438	0,033		294,77	506,42	145,18	9,171
	ВСЕГО:		44,69	62,56	197,64	1399,16	0,3805	27,746	60,058		500,52	1047,52	324,23	24,611

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
227	Макаронные изделия отварные с слив маслом	200/8	6,62	6,35	42,39	253,31	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
300	Чай с сахаром и лимон	200/15/10	0	0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,0		1,0			
108	Сосиска отварная	100	8,82	21,39	2,09	239,63	0,037		28,57		26,43	15	141,14	1,8
	Йогурт	100	4,1	5,9	5,9	57	0,06	0,6					14	0,1
1	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2			0,03		9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	2,45	7,55	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,3
	ИТОГО:		24,85	44,15	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	3,74
ОБЕД														
	Закуски													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	1-е блюдо													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	2-е блюдо													
	Тушен капуста	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Котлета тушен	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	ВСЕГО:		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
271	Какао с молоком сгущенным	200\20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,720	91,820	13,9	0,215
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,161	1,326	0,05		127,270	23,280	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,59	28,69	80,83	665,66	0,224	1,634	60,092		346,19	205,2	31,533	2,841
ОБЕД														
	Закуски													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	1-е блюдо													
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	5,0		280	565,0	207,5		
	2-е блюдо													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
209	Биточки припуш. с соусом	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,350	24,960	1,741
	3-е блюдо													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		27,93	30,05	137,95	906,1	0,693	20,628	32,833		303,7	637,41	481,12	10,911
	ВСЕГО:		48,52	58,74	218,78	1571,76	0,917	22,262	92,925		649,89	842,61	512,653	13,752

День: черверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
376	Чай с сахаром	200\15			11,28	45,12					1,0			
120	Суп молочный с макаронными издел.	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,015	2,275	0,05		218,45	27,5	0,413	2,275
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО		17,24	24,1	55,64	510,62	0,078	2,583	60,075		319,65	117,6	17,513	3,575
ОБЕД														
	Закуски													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	1-е блюдо													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	2-е блюдо													
207	Картоф пюре с овощами отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
231	Котлета тушен	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200\10	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		20,87	31,95	111,97	787,82	0,455	61,93	52,422		121,105	397,58	316,62	6,18
	ВСЕГО:		38,11	56,05	167,61	1298,44	0,533	64,513	112,497		440,755	515,18	334,133	9,755

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
271	Какао с молоком сгущенным	200\20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
161	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,090	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,57	27,39	84,52	669,47	0,153	1,218	60,052		312,52	283,65	39,11	2,026
ОБЕД														
	Закуски													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,019	8,46			42,8	48,45	24,7	1,62
	1-е блюдо													
88	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,075	77,5			77,5	175,0	57,5	3,0
	2-е блюдо													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные с соусом	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		21,96	35,42	116,37	829,53	0,271	96,14	20,0		211,06	428,75	168,98	10,03
	ВСЕГО:		42,53	62,81	200,89	1499,00	0,424	97,358	80,052		523,58	712,4	208,09	12,056

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
376	Чай с сахаром	200\11,3	-	-	11,28	45,12					1,0			
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,178		0,229		144,34	195,38	53,658	1,126
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,59	25,35	56,47	522,9	0,241	0,308	60,254		245,54	285,48	70,758	2,426
ОБЕД														
	Закуски													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94		21,2			29,57	30,0	18,1	0,85
	1-е блюдо													
43	Свекольник на м\ бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16					452,0	517,5	432,5	13,0
	2-е блюдо													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
209	Котлета припущ.	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,35	24,96	1,741
	3-е блюдо													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		24,77	33,44	123,01	863,71	0,313	28,448	32,433		682,77	887,38	529,16	19,451
	ВСЕГО:		41,36	58,79	179,48	1386,61	0,554	28,756	92,687		928,31	1172,86	599,918	21,877

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
227	Макаронные изделия отварные с слив маслом	200/8	6,62	6,35	42,39	253,31	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
274	Кисель	200/10	0	0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,0		1,0			
108	Сосиска отварная	100	8,82	21,39	2,09	239,63	0,037		28,57		26,43	15	141,14	1,8
	Йогурт	100	4,1	5,9	5,9	57	0,06	0,6					14	0,1
1	Сочник с творогом	40	3,2	0,4	19,6	95,2			0,03		9,2	35,6	13,6	1,2
7	Яйцо варенное	40	2,45	7,55	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,3
	ИТОГО:		24,85	44,15	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	3,74
ОБЕД														
	Закуски													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	1-е блюдо													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	2-е блюдо													
	Тушен капуста	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Котлета тушен	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
275	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	ВСЕГО:		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
183	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68					193,0	354,0	74,0	5,1
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,22	27,94	69,02	610,23	0,063	0,308	60,042		411,92	535,92	105,0	6,615
ОБЕД														
	Закуски													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	1-е блюдо													
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,184	23,63	0,022		23,185	126,05	245,32	0,90
	2-е блюдо													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9,0			39,6	29,7	13,5	0,9
205	Сосиска отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		28,12	37,15	113,19	861,25	0,392	39,53	20,022		139,785	398,55	330,42	6,78
	ВСЕГО:		48,34	65,09	182,21	1471,48	0,455	39,838	80,064		551,705	934,47	435,42	13,395

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
376	Чай с сахаром	200\15	-	-	11,28	45,12					1,0			
106	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,79	23,48	69,76	560,44	0,153	1,218	60,035		194,8	191,83	25,21	1,811
ОБЕД														
	Закуски													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	1-е блюдо													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	2-е блюдо													
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,253	40,416	0,047		58,84	99,15	50,508	0,194
163	Рыба (филе) отварная с соусом	80	12,30	4,80	0,43	100,10	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19					0,20			0,03
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		25,83	23,85	109,37	728,31	0,618	49,906	36,847	280	718,34	752,15	177,618	3,444
	ВСЕГО:		42,62	47,33	179,13	1288,75	0,771	51,124	96,882	280	913,14	943,98	202,828	5,255

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
271	Какао с молоком сгущенным	200/20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
112	Картоф пюре с овощами	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
109	Припущен рыба	80	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		21,48	28,43	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	15,655
ОБЕД														
	Закуски													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	1-е блюдо													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	2-е блюдо													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	3-е блюдо													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	ВСЕГО:		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851