

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозёрненская средняя школа

Города Евпатории Республики Крым»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Евпатория – Крым курорт»

С.В.Павицкая

2021г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД) УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 классов

В МБОУ «ЗАОЗЁРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

День: Понедельник 5-11 класс Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда Завтрак - 26,1 %	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	6,1	14	36,9	208,2	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	20	4,6	5,8	-	171,6	0,02	0,42	104	0,2	176	134	14	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
	ВСЕГО		36,1	42,3	1127,8	847,4	0,3	7,7	156	1,96	564,3	709,5	193,6	8,1

Обед

138	Овощи припущенные	80	1,4	4,2	6,15	66,4	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
106	Суп с рыбными фрикад.	300/25	10,1	9,9	15,7	292,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
243	Сердце в соусе	80/30	4,4	7,2	0,4	84,3	-	-	-	0,3	14,8	46,8	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	120/5	1,3	4,3	42,3	171,6	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
429	Булочка веснушка	50	3,9	3,06	0,67	139	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2	0,73
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
386	йогурт	165	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		35,3	37,1	191,0	1285	0,74	27,6	51	2,5	377,9	854,4	393,5	17,5
	ИТОГО		71,4	79,4	318,8	2126,4	1,04	35,3	207	4,46	942,2	1563,9	587,1	25,6

День: Вторник 5-11 класс Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Завтрак -		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	Наименование блюда													
48	Салат витаминный	100	0,9	6,1	5,3	79,4	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
210	Омлет натуральный	110	42,8	30	12,1	402	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
128	Картофельное пюре с маслом	200/5	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,4	24,2	0,02	-	-	0,2	5,4	18,3	42,8	0,6
386	Йогурт	165	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:		60,9	54,4	117,4	1109,7	1,46	5,8	212,8	0,8	447,8	500	139,9	3,2

Обед -

71,70	Овощи	90	1,0	-	0,17	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	300/5	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели из говядины с соусом	80/50	10,05	6,1	22,8	187	0,08	0,08	15	-	27,7	102,6	20,3	1,08
304	Рис отварной	150/3	5,5	9	56,2	323,1	0,02	-	28	0,6	2,48	52	15,3	0,4
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		26,6	21,8	201,8	1251,7	0,36	30,7	43	5,7	144,9	394,4	227,2	10,4
	ИТОГО		87,5	76,2	319,2	2361,1	1,8	36,5	255	6,5	592,7	894,4	367,1	13,6

День: Среда 5-11 класс Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	200/10	21,6	18,1	37,6	474,7	0,04	0,06	73,3	-	151,4	198,9	26,3	2,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
282	Какао с молоком	200	5,2	5,76	7,2	106,2	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
386	йогурт	165	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:		38,8	37,2	124,5	1062,1	0,25	19,8	159,3	0,9	627,9	613,3	145,9	8,78

Обед

71,70	Овощи	90	1,0	-	0,17	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
96	Рассольник со сметаной т\о	300/5	2,6	6,2	18,6	241,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Котлета рубленая из птиц.	75	16	13,6	14,5	236,8	0,04	0,13	13	0,4	33	72	13	1,0
139	Капуста тушёная	200	4,0	6,1	15,6	154	0,04	25,5	-	-	88	31,2	84,3	1,2
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
430	Булочка Российская	100	7,8	6,2	1,4	278	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2	0,73
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		38,5	32,7	113,9	1143,2	0,45	46,7	16	4,3	205,1	310,5	265,9	29,2
	ИТОГО		77,3	69,9	238,4	2205,3	0,7	66,5	175,3	5,2	833	923,8	411,8	37,9

День: Четверг 5-11 класс Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3
7	Горячий бутерброд с сыром	50	5,9	13,6	14,8	116	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	Йогурт	165	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
209	Яйцо отварное	40	5,3	4,5	0,56	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Всего:		32	35,3	140,5	912,2	0,28	6,06	219,3	1,04	548,3	624,6	143,6	7,34

Обед

71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
102	Суп картофельный с гороховый	300	6,58	3,3	19,84	277,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
128	Картофельное пюре с маслом	200/5	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
281	Биточек из говядины паровой	100	5,1	6,2	15,4	181,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
Пр	Кондитерские изделия	30	2,1	2,75	27,3	303,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		25,5	15,5	163,4	1120	1,49	121,8	34,6	2,3	225,4	654,5	228,4	11,5
	ИТОГО		57,5	50,8	303,9	2032	1,8	127,9	253	3,3	773,7	1279,1	372	18,8

День: Пятница 5-11 класс

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290	Филе куриное в соусе	75/30	14,5	15,6	26,6	279,5	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2
204	Макароны с маслом	150/5	5,4	10,2	14,1	261,2	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
386	йогурт	165	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	ВСЕГО		35,3	41,7	118,6	1059,5	0,24	2,8	143	0,7	416,9	457,2	151	2,9

Обед

138	Овощи припущенные	80	1,4	4,2	6,15	66,4	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
101	Суп с гречневой крупой	300	1,9	2,7	12,1	185,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	50/200	30,9	35,4	36,9	632	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		42,2	43,2	163,6	1209,7	0,8	69,2	-	4,4	155,4	275,6	269,7	15,03
	ИТОГО		77,5	84,9	282,2	2269,2	1,0	70,9	113	5,1	356,3	561,9	397,7	17,8

День: Понедельник 5-11 класс Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
212	Омлет с морковью	130	28,2	57,6	4,2	326	0,12	0,2	266,2	-	182	326,6	36	5,2
128	Картофельное пюре с маслом	200/5	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
386	йогурт	165	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:		48,1	73,9	114,5	996,4	1,36	5,6	343	0,8	596	758,1	180,7	9,2

Обед

75	Икра свекольная	60	1,18	0,5	11,4	92,5	0,01	2,8	-	-	29,6	30,4	15	0,8
99	Суп овощной сметана т/о	300/5	8,0	3,9	20,7	253,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	120	1,7	2,9	3	171,4	0,02	-	24	-	31,3	102,3	15,6	0,5
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
Пр	Кондитерские изделия	30	2,1	2,75	17,3	103,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		37,7	33,3	174,3	1274,5	0,43	22,6	48,7	2,7	254,6	789	261,9	12,9
	ИТОГО		85,8	107,2	288,8	2270,9	1,79	28,2	391,7	3,5	850,6	1547,1	442,6	22,1

День : вторник 5-11 класс Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
182	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,1	10,7	16,7	291	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	20	4,6	15,8	-	71,6	0,02	0,42	104	0,2	176	134	14	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
386	йогурт	165	9,1	15,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	ВСЕГО		25,5	49,8	88,4	804,6	0,16	3,7	212	0,9	613,1	520,8	135,4	3,9

Обед

71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
102	Суп картофельный с фасолью	300	6,58	3,3	19,84	77,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
235	Шницель рыбный	100	20,7	19,2	19,7	374,7	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1
144	Рагу овощное	180	3,1	10,4	22,9	354	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		39,2	33,7	144,1	1120,4	0,44	33,6	37,8	6	235	674,6	226,4	13,6
	ИТОГО		64,7	83,5	232,5	2125	0,6	37,3	249	6,9	848	1195,4	361,8	17,5

День: среда 5-11 класс Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
219	Сырники из творога с повидлом	200/10	24	44,5	85,5	615	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	йогурт	165	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
Пр	Кондитерские изделия	30	2,1	2,75	17,3	103,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
	всего		41	63,1	193,9	1273,5	0,23	3,5	63	1	961,9	1006,2	176,2	4,8

Обед

71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	300/5	2,1	5,8	14,1	318	0,06	12,3	-	2,88	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	50/150	8,5	10,3	8,9	336,3	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		19,6	17	131,7	997,9	0,31	31	12,9	4,1	144,4	343,5	222	10,1
	ИТОГО		60,6	80,1	325,6	2271,4	0,54	34,5	75,9	5,1	1106,3	1349,7	398,2	14,9

День: Четверг 5-11 класс Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
300	Суфле из кур	100	11,3	13,8	12,2	181,8	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3
204	Макароны с маслом	150/5	5,4	12,3	14,1	216,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
15	Сыр твёрдый	20	4,6	5,8	-	71,6	0,02	0,4	104	0,2	176	134	14	0,2
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4
386	Йогурт	165	15,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:		47,2	47,8	117,6	1043	0,26	3,5	231,3	0,9	633,7	640,1	181,4	7,2

Обед

71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
103	Суп картофельный с рисом и говядиной	300/20	13,2	13,4	30,6	281,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
440	Мясо тушёное с капустой (бигус)	70/120	8	10,2	45,2	451	0,06	42,5	-	-	146,6	52	140,5	2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
Пр	Кондитерские изделия	30	2,1	2,75	17,3	203,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		32,1	27,2	174,8	1249,9	0,36	73,9	-	2,4	263,3	277,4	308,4	12,7
	ИТОГО		79,3	75	292,4	2292,8	0,62	77,4	232	3,3	897	917,5	489,8	19,9

День: Пятница 5-11 класс Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
283	Пудинг из говядины	100	18	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
128	Картофельное пюре с маслом	200/5	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	йогурт	165	5,1	15,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
Пр	Кондитерские изделия	30	2,1	2,75	17,3	103,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
	ВСЕГО		36,9	37,2	122,8	973,6	1,3	9,5	101,8	1,2	326,1	474,6	145,9	6,4

Обед

71,70	Овощи	90	1,0	-	0,16	18	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	300/5	21,8	9,9	7,3	291,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
235	Хлебец рыбный	100	7,4	25,6	6,4	108	0,01	1,0	8,7	1,4	22	59,2	10,9	0,8
304	Рис отварной	150	5,5	8,2	56,2	323,1	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
410	Ватрушка с творогом	75	5,2	5,4	29,1	302	0,08	0,04	34	-	50,8	90,2	21,6	0,9
пр	Вода минеральная не газ.	500												
	Всего:		48,1	49,9	177,7	1254,6	0,26	130,3	36,7	3,0	139,5	287,7	177,2	9,1
	ИТОГО		85	87,2	300,5	2138,2	1,5	139,8	138	4,2	465,6	762,3	323,1	15,5

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

5-11 классов

Норма	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	СРЕДНЕЕ
7	Сыр	15	-	-	10	-	-	20	-	20	-	6,5
45	Крупы , бобовые	84	45	30	42	45	35	35	32	35	52	44
240	Картофель	186	326	163	313	246	334	265	84	110	334	236
285	Овощи свежие	169	237	385	235	314	219	282	208	369	237	265
120	Соки	200	-	200	200	-	-	-	200	200	200	120
66	Мясо	-	65	-	129	154	100	-	109	-	100	65,7
30	Куры 1 кат , филе кур	-	-	99	-	108	-	-	-	87	-	29,4
300	Молоко	385	357	285	301	285	335	285	265	285	205	299
42	Творог	-	-	155	-	-	-	-	197	-	60	41,2
24	Яйцо грамм	8	80	4	40	-	80	4	4	4	8	23,2
180	фрукты	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
78	БЕЛКИ	71,4	87,5	77,3	57,5	77,5	85,8	64,7	60,6	79,3	85	75
79,8	ЖИРЫ	79,4	76,2	69,9	50,8	84,9	107,2	83,5	80,1	75	87	79,9
298,8	УГЛЕВОДЫ	318,8	319,2	238,4	303,9	282,2	288,8	242,5	315,6	292,4	300,5	290,2
2229	ККАЛ	2126,4	2361,1	2205,3	2032	2269,2	2270,9	2125	2271,4	2292,8	2138,2	2209,2