

Утверждаю:

Начальник МУ МРОО

Т.А. Волкова
Т.А. Волкова

«30» сентября 2020г

ДОКУМЕНТОВ

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Курганской области
в Варгашинском, Лебяжьевском,
Мокроусовском районах
Н.В. Семенов
Н.В. Семенов

Согласовано:

Директор МКОУ Щигровская основная
общеобразовательная школа
Е.Ю. Бирюкова
Е.Ю. Бирюкова

**Единое 10 - дневное меню
для организации питания детей от 12 до 18 лет
в МКОУ Щигровская основная общеобразовательная школа**

**Примерное меню питания школьников
на 2 недели (завтрак и обед) для детей от 12-18 лет**

Понедельник (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Б, гр	Ж, гр		У, гр	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным ж-72% таб. №4/сб. рец. 2011 г.	257/94	200/5	5,6	10,4	23,18	230,0	0,1	0,9	0,08	0,9	140,82	217,9	24,55	0,69
Сыр порциями	97/04	30	8,99	9,59	12,49	177,5	0,016	-	0,065	1,3	45,6	14,4	2,8	2,168
Напиток кофейный на молоке	692/04	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты св. (мандарины)		150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	14,1	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,1
Бутерброд с ветчиной	6/04 г.	30/20	6,78	6,27	14,82	84					3,6	80,4	10,5	
Итого:			31,0	29,96	104,73	778,3	0,35	15,0	0,23	3,0	332,28	505,9	75,7	4,25
Обед – 35%														
Салат из св. огурцов с маслом растительным	14/04	100	0,6	7,1	3,0	79	0,089	7,74	0,03	2,95	19,45	46,0	14,3	0,44
Борщ «Сибирский» с мясными фрикадельками	112/04	25/250	8,3	7,4	16,3	170	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Запеканка картофельная с мясом	430/94	268/10	15,52	16,87	33,69	341,25	0,186	13,015	0,203	0,72	240,02	289,5	68,55	3,136
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	638/04	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный, в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			32,5	32,2	134,05	935,6	0,49	27,0	0,32	4,2	391,32	654,5	115,15	5,95
Всего за день:			63,5	62,16	238,78	1713,9	0,84	42,0	0,55	7,2	723,6	1160,4	190,85	10,2

Вторник (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп- туры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
		Масса порци- й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б, гр	Ж, гр	У, гр										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак – 25%															
Котлета, рубленая с маслом сливочным ж-72%	416/94	100/8	13,83	13,5	15,0	214,8	0,081	3,823	0,179	1,2	79,57	170,7	20,95	2,434	
Макаронные изделия отварные	516/04	200	4,7	10,5	38,85	268,0	0,098	-	0,13	-	48,7	78,3	16,0	0,456	
Чай с сахаром, молоком	630/94	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2	
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166	
Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом	61/04г	100	1,2	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85			30,11	56,5	39,5	0,84	
Итого:			25,13	30,04	106,17	769,26	0,39	6,673	0,369	1,8	330,11	506,5	114,5	5,09	
Обед – 35%															
Винегрет овощной с маслом растительным	71/04	100	3,4	10,2	6,8	124,0	0,03	5,062	0,095	2,56	13,974	67,0	13,8	0,501	
Рассольник Ленинградский со сметаной	132/04	250/10	6,25	5,9	16,74	185,0	0,08	10,911	0,076	0,54	23,486	155,8	22,4	0,69	
Плов	403/94	275	12,86	10,3	28,35	287,5	0,172			2,1	348,49	278,2	50,0	1,989	
Напиток клюквенный	700/04	200	0,4	-	24,9	97,0	0,012	8,237	-	-	-	34,0	2,5	0,007	
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05	
Фрукты свежие (киви)	368/11	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,043	13,96	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,97	
Итого:			30,79	27,63	126,35	927,85	0,49	38,17	0,181	5,4	420,0	630,0	105,0	5,95	
Всего за день:			55,92	57,67	232,52	1697,11	0,88	44,843	0,55	7,2	750,11	1136,5	219,5	11,04	

Среда (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецеп туры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порц	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63								
Гуляш из говядины	401/94	125	16,65	8,13	7,0	155,0	0,173	3,197	0,096	0,25	140,018	198,62	28,67	1,62
Каша ячневая вязкая	510/04	200	4,2	9,3	30,4	161,25	0,0304	-	0,044	-	87,56	101,08	32,97	0,336
Кисель из плодов и ягод свежих	640/04	200	0,2	-	35,8	142	0,01	8,241	-	-	-	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Бутерброд с сыром	3/04	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,2		139,2	96,0	9,45	0,49
Итого:			35,75	30,71	112,93	793,75	0,3534	11,548	0,34	0,25	388,528	448,3	78,14	3,616
Обед – 35%														
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	20/04	100	1,85	4,1	3,0	79	0,0533	4,74	0,03	2,61	19,45	46,0	14,3	0,044
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124/04	250/10	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	9,583	0,095	2,82	65,305	140,8	2,4	0,09
Котлетарыбная «Любительская»	325/94	100	16,0	8,2	1,8	148	0,048	2,03	0,09	0,835	177,38	124,6	22,0	0,66
Соус сметанный	600/04	75	1,2	5,1	2,5	61,0	0,0125	-	0,0094	-	57,5	35,0	19,5	0,2
Картофельное пюре/капуста свежая туш	520/04 534/04	150/50	4,47	9,06	26,6	190,2	0,126	4,569	0,0856	0,665	60,32	149,2	30,9	1,655
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	638/04	200	-	-	29,62	136,6	0,01	0,43	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржаной пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Фрукты св. (яблоко)	368/11	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,043	9,1	0,01	0,02	6,0	25,5	8,5	1,998
Итого:			33,2	32,19	134,68	960,65	0,4901	30,452	0,32	6,95	420,005	631,7	105,0	6,584
Всего за день:			68,95	62,9	247,61	1754,40	0,8435	42,0	0,66	7,2	808,533	1080,0	183,14	10,2

Четверг (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б, гр	Ж, гр	У, гр										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак – 25%															
Сырники из творога	358/04	200	18,05	18,8	32,2	352	0,0656	-	0,128	2,98	242,9	332,6	37,5	1,707	
Соус молочный (сладкий)	596/04	60	1,3	2,9	8,1	62	0,0714	-	0,087	-	87,9	80,4	21,75	0,807	
Чайс сахаром	685/04	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный в/с	-	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166	
Фрукты свежие (груша)	-	150	0,9	-	16,2	86,0	0,113	16,3	0,015	0,02	0,15	8,0	11,0	0,57	
Бутерброд с ветчиной	6/04 г.	30/20	6,78	6,27	14,82	84					3,6	80,4	10,5		
Итого:		-	31,03	28,35	110,92	757,5	0,35	16,3	0,23	3,0	356,3	530,4	85,5	4,25	
Обед – 35%															
Салат из белокачанной морской капусты с маслом растительным	405/04	100	1,4	5,1	9,6	92,0	0,047	7,52	0,006	1,85	40,1	67,0	8,5	1,21	
Суп куриный	Гткот 18.10.08	250	2,8	5,29	27,5	132,9	0,04	0,005	0,087	0,53	97,8	185,9	24,4	0,07	
Бефстроганов	375/94	150	16,18	11,02	7,9	248,5	0,171	9,185	0,113	1,1	145,4	123,6	31,2	1,87	
Каша вязкая пшеничная	510/04 г.	200	4,8	10,0	29,4	196,0	0,067	-	0,112	0,72	50,0	132,5	33,2	0,993	
Кефир	699/04	200	0,1	-	25,2	96,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007	
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05	
Итого:		-	32,36	32,24	141,06	952,75	0,49	25,7	0,32	4,2	367,35	630,0	105,0	5,95	
Всего за день:		-	63,39	60,59	251,98	1710,25	0,84	42,0	0,55	7,2	723,65	1160,4	190,5	10,2	

Пятница (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Тефтели (1 вариант)	423/94	115/75	10,16	11,72	12,0	169,6	0,107	-	0,07	0,089	121,5	124,85	23,475	0,69
Картофельное пюре/зеленый горошек	520/04	150/50	4,7	6,75	25,15	183,5	0,097	6,919	0,09	-	92,98	193,85	23,675	0,247
Какао с молоком	693/04	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,07	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Закуска из моркови с курагой с подсолн.	61/04г	80	1,2	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85			30,11	56,5	39,5	0,84
Итого:			24,76	27,91	104,67	742,56	0,39	9,769	0,23	0,089	377,12	506,5	114,5	3,173
Обед – 35%														
Икра свекольная	78/04	100	2,2	7,6	12,4	128	0,007	5,431	0,158	4,51	23,29	72,7	15,0	0,89
Суп картофельный с бобовыми	139/04	250	6,2	5,6	22,3	167	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,13
Птица отварная с соусом	439/94	175	13,0	9,17	1,37	152,5	0,095	-	0,042	0,656	133,16	137,75	23,4	1,153
Рагу овощное	541/11	200	4,0	10,2	23,4	182	0,11	9,809	0,069	1,889	197,27	189,75	35,5	1,82
Напиток из шиповника	705/04	200	0,4	-	23,6	94	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	1,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано- пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Фрукты свежие (мандарин)	368/11	100	1,6	0,4	15	60,0	0,064	9,4	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
Итого:			34,48	33,8	139,53	970,85	0,49	35,08	0,321	7,111	467,01	630,0	105,0	7,87
Всего за день:			59,24	61,71	244,2	1713,41	0,88	44,849	0,551	7,2	844,13	1136,5	219,5	11,043

Понедельник (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Каша молочная «Дружба»	262/04	200/5	4,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Бутерброд с маслом сливочным 72%	1/04г.	50/7	6,97	8,78	29,1	216,2	0,095	-	0,09	1,3	40,6	97,2	19,7	1,75
Сыр порционно	97/04г.	30	5,6	6,6	9,7	120,0	0,026	-	0,007	-	48,07	52,3	8,1	0,23
Кофейный напиток на молоке	692/04	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,038	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Апельсин свежий		150	0,9	-	16,2	86,0	0,149	17,3	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
Итого:			22,2	23,34	90,55	668,2	0,35	17,3	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат «Полоньский»	24/04г	100	2,02	9,13	7,18	127	0,0593	6,52	0,193	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/04	25/250	3,56	2,83	15,08	183,3	0,108	0,39	-	0,495	98,45	112,0	22,8	0,971
Рыба (пикша) тушенная совами	309/94	200	15,6	10,65	8,4	158,0	0,083	1,86	0,1005	1,855	147,0	198,7	35,83	1,081
Картофельное пюре	520/04	200	4,2	9,0	30,2	204,0	0,0767	7,18	0,0265	-	140,4	150,5	35,82	0,928
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	638/04	200	0,4	-	27,4	106,0	0,01	8,75	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			32,86	32,44	129,72	965,65	0,49	24,7	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			55,06	55,78	220,27	1633,85	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

Вторник (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Икра морковная	78/04г	100	2,2	7,6	11,4	128,0	0,007	1,04	0,148	1,51	23,29	72,7	15,0	0,893
Плов из птицы	419/94г	300	21,3	18,7	44,3	349,8	0,2	2,5	0,072	1,29	254,96	340,3	44,05	1,221
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты св (киви)		100	0,8	0,4	8,1	47	0,043	13,96	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,97
Итого			28,3	27,08	103,4	698,3	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Винегрет с сельдью с маслом растительным	72/04г	100	5,1	9,7	5,2	129,0	0,067	6,431	0,158	2,51	23,29	72,7	15,0	0,89
Суп картофельный с клецками.	85/11г	25/250	3,0	4,8	10,1	190,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131
Жаркое по-домашнему	394/94	75/250	16,75	16,72	28,76	267,2	0,201	7,859	0,122	1,638	283,51	344,4	66,61	1,789
Кисель п/я	648/04г	200	-	-	42,2	162	0,02	8,76	-	-	-	22,4	2,19	0,34
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			31,93	32,05	127,72	935,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420,003	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			60,23	59,13	231,12	1633,85	0,84	42,0	0,55	7,2	720,003	1080,0	180,0	10,2

Среда (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Салат «Степной» с маслом растительным	25/04	100	2,7	5,2	4,8	69,0	0,0293	3,52	0,083	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Голубцы особые	Тткот 12.11. 08г	120/50	12,6	15,8	26,96	245,1	0,0097	1,03	0,022	0,544	128,04	182,85	11,3	0,667
Чайс молоком	630/94	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фруктсвеж.(мандарин)		160	1,6	0,4	20,6	94,0	0,14	12,95	0,065	0,006	0,13	7,95	22,5	1,184
Итого:			22,3	23,38	94,26	610,6	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Салат из сыра, яблоки огурцов	62/04г.	100	4,96	5,95	5,1	129,25	0,064	9,971	0,086	2,31	0,125	72,75	3,94	1,29
Борщ с фасолью с картофелем	116/04	250/10	3,9	5,4	15,7	131,0	0,05	5,505	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Рулет с луком и яйцом	458/04	140/60	13,58	13,24	16,52	250,25	0,054	0,034	0,116	0,8	189,195	129,08	29,51	1,107
Рисотварной	511/04г.	200	4,3	7,8	24,9	188	0,157	-	0,029	0,56	98,83	109,17	39,25	1,176
Компот из свежих плодов (яблоко)	631/04	200	0,2	-	35,8	142,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		-	34,02	33,22	139,48	1027,85	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,951
Всего за день:		-	56,32	56,6	233,74	1638,45	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,201

Четверг (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12-18 лет					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б, гр	Ж, гр	У, гр										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак – 25%															
Салат из свежих огурцов с маслом растит.	16/04	100	0,6	7,1	3,0	79	0,0533	3,74	0,03	2,45	19,45	46,0	14,3	0,044	
Биточки по-белорусски	479/97	100/8	16,2	10,4	20,8	205,0	0,0635	0,28	0,095	0,55	168,225	115,5	25,77	1,043	
Каша ячневая вязкая	510/04	200	4,2	8,0	28,4	193,0	0,0902	-	0,095	-	84,575	235,7	21,68	0,633	
Чай с сахаром	685/04	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166	
Фрукты свежие (яблоки)		150	0,4	0,3	9,8	47,0	0,043	16,98	0,01	-	6,0	23,8	8,5	1,364	
Итого:			25,4	26,18	101,6	697,5	0,35	21,0	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25	
Обед – 35%															
Салат «Овощной»	Тткот 5.09.08	100	3,31	1,14	11,7	168,62	0,0828	13,53	0,168	2,791	12,015	69,95	11,05	1,52	
Рассольник «Домашний со сметаной»	131/04	250/10	2,2	4,5	12,7	126,9	0,108	1,95	0,017	0,003	98,45	112,0	22,8	0,971	
Рыба запеченная (минтай) с картофелем по-русски	319/94	350	19,0	17,1	26,5	320,65	0,1342	4,87	0,135	1,406	275,485	327,05	63,45	1,656	
Компот из плодов и ягод сушеных	638/04г	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003	
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05	
Итого:			32,39	23,57	123,96	925,52	0,49	21,0	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95	
Всего за день:			57,79	49,75	225,56	1623,0 2	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2	

Пятница (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей 12-18 лет				Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Сельдь с луком с маслом растительным	89/04	55	4,5	4,6	4,0	68	0,003	-	0,037	1,05	18,3	34,2	1,21	0,12
Запеканка картофельная, спеченю	430/94	268/10	13,53	18,11	35,7	341,65	0,098	0,21	0,178	1,93	259,8 2	378,8	58,04	2,394
Чай с сахаром с лимоном	686/04	200	0,3	-	15,2	60,0	-	2,83	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие (апельсин)		150	1,8	-	16,2	86,0	0,149	14,46	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
Итого:			23,93	23,09	95,7	671,15	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Обед – 35%														
Икра морковная	78/04	100	2,2	7,6	12,4	128	0,009	17,48	0,168	2,09	6,29	63,7	7,0	0,893
Суп картофельный с рыбой	133/04	25/250	6,4	8,62	20,5	200,5	0,05	4,59	0,007	0,53	47,8	88,0	18,6	0,571
Фрикадельки мясные в соусе	469/04	110/100	12,3	8,24	17,6	178,0	0,048	0,03	0,082	0,98	134,2	94,6	29,73	1,66
Каша рассыпчатая перловая	50/04	200	4,0	5,13	33,4	190,54	0,159	-	0,003	-	47,68	124,7	21,27	0,826
Напиток из брусники	700/04	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	2,4	0,06	0,6	149,9 8	172,0	23,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:			33,58	32,02	142,66	971,39	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:			57,51	55,11	238,36	1642,54	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

Итого за 10 дней, всего:		-	597,91	581,4	2364,14	16760,78	8,4835	425,692	5,611	72,0	7450,026	11073,8	1903,4	103,684
Итого соотношения за день:		-	1	1	4,3	-								

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 12-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии в среднем на 1 ребенка приходится:

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	завтрак 25% в школе		обед 35% в школе		завтрак и обед 60%	
	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет
1	2	3	4	5	6	7
Макронутриенты:						
Белки, гр	23,304	26,98	25,76	32,8	49,0	59,7
Жиры, гр	22,95	27,0000004	26,07	31,1	49,02	58,1
Углеводы, гр	89,43	102,49	114,35	133,92	203,7	236,3
Энергетическая ценность (Ккал)	628,467	718,71	833,3	957,36	1461,7	1676,0
Микронутриенты						
Витамины:						
«В1» (мг)	0,3	0,358	0,42	0,49	0,72	0,84
«В2» (мг)	0,35	0,4	0,49	0,56	0,84	0,96
«С» (мг)	13,9	15,0	22,5	27,58	36,4	42,5
«А» (мг)	0,18	0,41	0,25	0,32	0,43	0,73
«Е» (мг)	2,0	2,3	3,9	4,8	5,9	7,1
Минеральные в-ва						
Кальций(мг)	300,384	328,4	365,2	416,5	665,5	744,9
Фосфор(мг)	439,71	474,7	577,5	632,6	1017,	1107,3
Магний(мг)	72,1	84,3	87,5	106,0	159,6	190,3
Железо (мг)	3,0	4,16	4,2	6,20	7,2	10,3
Цинк(мг)	2,5	3,5	3,5	4,9	6,0	8,4
Йод(мг)	0,025	0,03	0,035	0,042	0,06	0,072