



20 22 г.

Примерное 20-ти дневное меню для обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 3
г. Ивделя п. Полуночное
5-11 классы (11-18 лет)

День: День 1 (понедельник)
 Возраст Школьники 5-11 кл.
 тная

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47				
462	Тефтели мясные (гов.)	100	8,02	10,10	7,00	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43	22,00	159,37	17,00	0,80				
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	23,23	19,55	88,71	725,65	0,28	2,92	0,02	4,63	93,45	329,18	216,29	8,16				

День: День 2 (вторник)
 Возраст Школьники 5-11 кл.
 тная

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
520	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01				
388	Тефтели рыбные	100/5	9,18	8,22	11,76	148,75	0,08	1,60	0,02	3,34	54,72	118,38	22,26	0,70				
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32				
78	Икра свекольная	100	0,95	0,04	9,15	74,12	0,01	2,27	0,00	8,04	23,69	24,37	12,06	0,68				
338	Фрукты свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	17,42	14,04	66,07	588,30	0,32	34,58	0,02	12,37	156,61	295,85	89,13	5,98					

День: День 3 (среда)
 Возраст Школьники 5-11 кл.
 тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00				
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12				
338	Фрукты свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,97	27,47	92,84	831,65	0,26	38,05	0,05	3,14	146,67	186,06	89,00	6,97				

День: День 4 (четверг)
 Возраст Школьники 5-11 кл.
 категор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																	
436	Жаркое по-домашнему с говядиной	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87				
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48				
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,22	18,86	21,58	586,32	0,23	91,76	0,00	4,43	101,14	286,83	82,51	5,84				

День: **День 5 (пятница)**

Возрас

твая **Школьники 5-11 кл.**

категор

№ рец.	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				
	Обед																	
492	Плов из птицы	80/200	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64				
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,02	10,31	66,63	522,58	0,21	25,38	0,04	2,32	169,00	240,49	63,67	3,59				

День: **День 6 (понедельник)**

Возрас

твая **Школьники 5-11 кл.**

категор

№ рец.	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				
	Обед																	
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	30/15/5	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49				
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04				
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
338	Плоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,72	19,14	71,98	553,58	0,14	11,50	0,09	0,95	300,24	234,86	40,47	3,58				

День: День 7 (вторник)

Возраст

категория Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
366	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/20	26,30	19,91	50,40	486,00	0,01	0,04	0,01	0,04	17,60	19,36	2,39	0,06			
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,22	25,09	67,10	736,12	0,09	2,86	0,11	0,88	66,23	152,10	25,49	2,49			

День: День 8 (среда)

Возраст

категория Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97			
498	Фрикаделька куриная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,00	0,47	0,00	0,00	3,57	0,00	2,29	0,16			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,12	25,58	76,25	783,87	0,21	26,59	0,05	2,87	85,82	154,88	68,36	3,93			

День: День 9 (четверг)

Возрас

тная Школьники 5-11 кл.

категор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
520	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
388	Котлеты (биточки) рыбные	100/5	11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90			
57	Икра кабачковая	100	1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	1,87	0,00	0,70	36,37	26,00	7,24	0,30			
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,18	15,20	52,59	526,99	0,34	21,08	0,02	4,58	124,23	304,68	77,89	3,73			

День: День 10 (пятница)

Возрас

тная Школьники 5-11 кл.

категор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12			
пр	Булочное изделие	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30			
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44			
338	Плоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,34	18,54	77,98	636,22	0,21	11,27	0,00	5,73	63,13	141,38	57,03	5,13			

День: День 11 (понедельник)

Возрастная категория: Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																	
311	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06				
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03				
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32				
338	Фрукты свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,09	16,16	83,37	563,68	0,06	12,63	0,01	0,47	46,86	56,40	20,79	3,35				

День: День 12 (вторник)

Возрастная категория: Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																	
436	Жаркое по-домашнему с говядиной	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87				
639	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,58	18,74	49,80	553,12	0,19	7,48	0,00	4,21	75,40	280,73	75,83	5,64				

День: День 13 (среда)
 Возраст тная Школьники 5-11 кл.
 категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
516	Макаронные изделия отварные	180	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81				
431	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,90	195,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72				
692	Кофейный напиток с сгущ. молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
338	Плоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,47	23,25	65,06	666,04	0,43	65,16	5,59	5,27	206,19	439,41	81,85	9,80				

День: День 14 (четверг)
 Возраст тная Школьники 5-11 кл.
 категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
511/1	Рис отварной, припущенный с овощами	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63				
391	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100/5	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	4,36	0,05	6,00	72,24	215,25	31,58	2,80				
7	Кисель "Витошка"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,36	21,30	65,95	646,04	0,15	4,60	0,05	6,97	97,76	343,46	69,18	4,94				

День: День 15 (пятница)

возраст
тняя Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47				
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,85	15,24	14,80	260,00	0,01	0,16	0,00	0,07	10,87	20,18	4,04	0,66				
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44				
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,62	24,87	80,69	776,75	0,30	25,80	0,01	1,49	75,30	196,10	207,97	8,66				

День: День 16 (понедельник)

возраст
тняя Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
311/2	Каша вязкая молочная "Дружба" (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06				
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	30/15/5	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49				
692	Кофейный напиток с сгущ.молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
338	Плоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,20	21,52	89,23	641,82	0,14	11,50	0,08	0,91	288,63	236,75	41,76	3,59				

День: День 17 (вторник)

Возраст
тняя Школьники 5-11 кл.
категор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
214	Капуста тушеная	90	1,53	2,76	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,62			
520/1	Пюре картофельное	90	1,55	4,57	8,99	86,43	0,08	8,90	0,02	0,12	20,83	43,52	13,70	0,52			
388	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90			
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,11	14,85	41,23	480,40	0,24	22,75	0,04	5,28	115,77	266,12	72,24	3,56			

День: День 18 (среда)

Возраст
тняя Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
511	Рис отварной	180	3,60	5,40	36,70	209,70	0,11	0,00	0,07	3,44	1,64	77,15	19,60	0,63			
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12			
450	Шницель рубленый (кур+гов)	100	13,83	28,63	6,58	341,00	0,08	0,00	0,02	3,08	12,69	137,00	22,37	2,64			
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48			
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,87	36,09	46,60	952,05	0,29	68,40	0,10	7,23	119,74	278,05	64,95	4,86			

День: День 19 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
340	Омлет натуральный	200/10	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
338	Плоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,41	12,41	71,90	552,30	0,25	36,23	0,04	1,70	188,70	249,16	84,41	5,49				

День: День 20 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
362	Пудинг из творога (с молоком сгущенным)	180/20	21,91	16,59	42,00	405,00	0,00	0,04	0,01	0,03	14,67	16,14	1,99	0,05				
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03				
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,15	22,49	68,96	624,18	0,03	2,86	0,01	0,28	35,03	47,66	10,70	1,18				