

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 3

г. Ивделя п. Полуночное

О.Н. Галашева



21 " ноября 2022 г.

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

День: День 1 (понедельник)

Школьники 5-11 кл.

№ рец.	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				
															белки	жиры	углеводы	
	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				
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				
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	Флоды 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:		23,10	19,94	80,13	695,84	0,29	12,47	0,02	4,35	89,58	320,64	210,14	10,15				

День: День 2 (вторник)

Школьники 5-11 кл.

№ рец.	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				
															белки	жиры	углеводы	
	Обед																	
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21				
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	Флоды 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:		18,03	15,00	70,15	615,75	0,34	38,21	0,02	12,41	164,00	313,16	94,68	6,18				

День: День 3 (среда)

Школьники 5-11 кл.

№ 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	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			
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	Флоды 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:		24,87	27,27	89,04	807,65	0,20	13,05	0,05	2,44	132,67	160,06	69,00	6,07			

День: День 4 (четверг)

Школьники 5-11 кл.

№ 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	Мg	Fe			
	Обед																
436/1	Жаркое по-домашнему с курой	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			
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:		21,12	18,66	17,78	672,32	0,21	74,76	0,00	3,73	127,14	260,83	62,51	5,34			

День: День 5 (пятница)

Школьники 5-11 кл.

№ 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																	
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 стуженным	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				
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:		15,42	10,71	76,43	569,58	0,24	35,38	0,04	2,52	185,00	251,49	72,67	5,79				

День: День 6 (понедельник)

Школьники 5-11 кл.

№ 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																	
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 стуженным 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	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:		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)

Школьники 5-11 кл.

№ 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	Мg	Fe				
	Обед																	
366	Запеканка из творога (с молоком стущенным)	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	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:		36,22	25,09	67,10	846,12	0,13	10,86	0,11	0,88	106,23	152,10	25,49	2,89				

День: День 8 (среда)

Школьники 5-11 кл.

№ 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	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	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				
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:		36,52	25,98	86,05	830,87	0,24	36,59	0,05	3,07	101,82	165,88	77,36	6,13				

День: День 9 (четверг)

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																	
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21				
50	Котлета "Детская"	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				
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				
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:		22,01	27,71	61,12	685,08	0,32	35,84	0,00	1,82	169,04	216,17	81,47	6,22				

День: День 10 (пятница)

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																	
260/1	Гуляш из курицы	50/50	23,80	19,52	5,74	203,00	0,19	1,00	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72				
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14				
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:		35,57	21,44	71,71	634,62	0,35	11,24	5,54	4,82	80,42	338,93	53,30	9,57				

День: День 11 (понедельник)

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	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:		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)

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
436/1	Жаркое по-домашнему с курой	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				
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:		20,98	19,14	59,60	600,12	0,22	17,48	0,00	4,41	91,40	291,73	84,83	7,84				

День: День 13 (среда)

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																
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 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	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			
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:		26,37	23,05	61,26	642,04	0,37	40,16	5,59	4,57	192,19	413,41	61,85	8,90			

День: День 14 (четверг)

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																
511/1	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			
64	Колбаски "Витаминные"	100/10	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16			
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			
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	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:		33,27	23,95	71,81	741,72	0,19	35,71	0,00	1,93	59,09	181,07	68,89	5,40			

День: День 15 (пятница)

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	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	0,00	0,00	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	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44		
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12		
338	Плоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	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	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	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,92	25,07	86,69	799,75	0,27	10,80	0,01	0,99	0,01	0,99	77,30	181,10	196,97	9,96		

День: День 16 (понедельник)

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	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	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49		
692	Кофейный напиток со стуженным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	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	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	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	0,08	0,91	298,63	236,75	41,76	3,59		

День: День 17 (вторник)

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																	
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21				
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				
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	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
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:		20,20	16,57	67,71	606,53	0,38	34,73	0,02	4,83	148,76	333,35	92,65	6,17				

День: День 18 (среда)

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)

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	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	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:		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)

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	Mg	Fe			
	Обед																
362/1	Пудинг творожный с яблоками (с соусом)	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			
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:		25,55	22,89	78,76	671,18	0,06	12,86	0,01	0,48	51,03	58,66	19,70	3,38			