

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 3
г. Ивделя п. Полудночное
О.Н. Галашева



2024 г.

Примерное 20-ти дневное меню для обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 3
г. Ивделя п. Полудночное
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
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		
462/1	Тефтели мясные	100	8,02	10,10	7,00	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43	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	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	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	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:	590	22,70	19,54	70,33	648,84	0,26	2,47	0,02	4,15	0,02	4,15	73,58	309,64	201,14	7,95		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	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	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	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	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:	795	17,08	14,96	61,00	541,63	0,32	35,94	0,02	4,37	0,02	4,37	140,31	288,79	82,62	5,50		

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			
	Завтрак																
443/1	Плов из свинины	280	6,55	6,95	36,54	256,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97			
693	Какао с молоком стученным	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:	640	15,02	10,31	66,63	544,58	0,21	25,38	0,04	2,32	169,00	240,49	63,67	3,59			

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			
	Завтрак																
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			
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			
3/1	Бутерброд с сыром (на батоне)	100	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49			
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:	620	11,54	13,86	26,69	519,32	0,10	61,14	0,06	1,34	199,29	156,38	32,12	1,68			

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	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	134,64	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	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:		840	24,87	27,27	89,04	655,79	0,20	13,05	0,05	2,44	132,67	160,06	69,00	6,07

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
492	Плов из птицы	280	6,55	6,95	36,54	256,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97
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 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:		790	13,86	10,34	63,45	508,18	0,20	11,30	0,06	1,78	169,00	197,63	48,67	4,35

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
366	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/20	26,30	19,91	50,40	324,00	0,01	0,04	0,01	0,04	0,01	0,04	17,60	19,36	2,39	0,06		
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
Пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	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	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:	660	31,13	20,49	65,31	615,18	0,10	10,58	0,01	0,64	0,01	0,64	82,82	74,86	20,45	1,85		

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	0,00	0,04	14,58	45,09	9,77	0,97		
462/1	Тефтели мясные	100	8,02	10,10	7,00	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43	0,01	0,01	22,00	159,37	17,00	0,80		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	0,02	0,00	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	0,00	0,00	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	0,01	0,01	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	0,00	0,00	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	0,00	5,52	25,44	6,00	0,74		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	690	20,57	19,39	82,68	649,15	0,25	27,92	0,06	6,30	0,06	6,30	104,25	314,25	83,07	4,57		

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	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
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			
50/1	Котлета "Детская"	100	13,02	18,05	7,36	192,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00			
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			
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			
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	21,06	25,94	48,85	562,68	0,23	24,40	0,01	1,01	126,59	188,34	68,38	3,89			

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	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
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	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97			
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	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:	790	34,59	27,50	66,93	623,31	0,35	11,26	5,58	4,75	81,23	334,81	51,78	9,45			

День: День 11 (понедельник)

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				
	Завтрак																	
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				
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	100	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02				
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:	790	8,22	13,69	87,50	554,68	0,06	12,63	0,00	0,45	46,46	55,16	20,58	3,34				

День: День 12 (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				
	Завтрак																	
436/2	Жаркое по-домашнему со свиной	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:	790	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.

№ реч.	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			
	Завтрак																
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97			
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 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:	790	27,46	24,21	67,35	638,32	0,39	40,16	5,60	4,73	194,62	420,92	63,47	9,07			

День: День 14 (четверг)

Школьники 5-11 кл.

№ реч.	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			
	Завтрак																
511/1	Рис отварной, припущенный с овощами	180	4,37	6,44	44,03	235,92	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			
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:	650	32,87	23,55	62,01	679,00	0,16	25,71	0,00	1,73	43,09	170,07	59,89	3,20			

День: День 15 (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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
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	100	15,85	15,24	14,80	156,50	0,01	0,16	0,00	0,07	10,87	20,18	4,04	0,66			
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			
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	30,53	24,68	78,13	654,34	0,24	0,83	0,01	0,79	62,45	170,45	188,18	7,81			

День: День 16 (понедельник)

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			
	Завтрак																
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)	100	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49			
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:	790	15,98	21,54	89,24	641,82	0,14	11,45	0,09	0,92	298,87	237,05	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	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
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			
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			
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			
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			
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:	595	19,24	14,79	54,20	530,04	0,30	23,26	0,03	4,02	105,16	305,16	79,34	3,79			

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	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
362/1	Пудинг творожный с яблоками (с сущ. молоком)	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			
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	100	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02			
337	Яйцо вареное	60	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	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32			
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	29,35	24,62	71,86	671,84	0,05	2,58	0,11	0,50	55,22	122,79	15,06	2,13			

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	Ca	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
511	Рис отварной	180	3,60	5,40	36,70	109,70	0,11	0,00	0,07	3,44	1,64	77,15	19,60	0,63				
487	Птица (кура) отварная	100/5	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	0,00	0,00	0,09	33,00	27,98	19,00	1,60				
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				
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				
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:	595	30,57	24,53	54,09	558,79	0,20	0,67	0,08	4,24	68,44	169,38	59,75	3,91				

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	Ca	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
700	Картофель отварной с маслом	180	7,65	11,22	52,45	348,75	0,08	0,00	0,08	1,05	32,50	265,75	32,50	1,50				
450/3	Шницель рубленый (кур+свин)	100	13,83	28,63	6,58	229,00	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	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:	540	25,39	40,41	60,24	845,07	0,21	60,00	0,10	4,75	101,83	457,83	74,91	5,69				

Плоды свежие* - вес варьируется от 100 гр. до 250 гр. в зависимости от размера фрукта.