

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 3

г. Ивделя п. Полуночное

О.Н. Галашева

20 10 г.



Примерное 20-ти дневное меню
для обучающихся 5-11 классов (11-18 лет)

День День 1 (понедельник)

Возр Школьники 5-11 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
311	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200/10	7,86	10,06	49,36	320,00	0,01	0,09	0,00	0,07	13,37	20,12	4,03	0,22			
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			
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	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
338	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:		11,49	16,40	83,31	575,08	0,07	10,33	0,01	0,54	46,98	61,79	21,45	3,63			

День День 2 (вторник)

Возр Школьники 5-11 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	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			
394	Тефтели рыбные	100	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			
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
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			
572	Огурец маринованный	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,62	15,64	53,60	540,20	0,33	29,81	0,02	4,38	135,61	310,83	84,94	3,69			

День День 3 (среда)

Возр Школьники 5-11 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
Пр	Кукуруза прокипяченая	40	1,15	0,98	2,19	22,19	0,02	3,87	0,00	0,09	9,00	24,34	8,02	0,28			
511	Рис отварной	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			
404	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12			
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
639	Комлот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74			
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:		34,19	26,35	83,86	829,52	0,14	3,06	0,00	7,56	88,78	194,99	65,79	2,97			

День День 4 (четверг)

Возр Школьники 5-11 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
436	Жаркое по домашнему с говядины	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			
701	Напиток "Валитек"	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	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
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:		21,23	23,34	26,05	586,38	0,14	66,76	0,00	3,34	81,08	235,31	52,67	4,62			

День День 5 (пятница)

Возр Школьники 5-11 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		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			
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			
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			
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			
587	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			
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
431	Оладьи из куриной печени	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,98	24,19	77,18	689,44	0,31	29,24	5,58	4,21	174,35	413,37	48,89	7,10			

День День 6 (понедельник)

Возр Школьники 5-11 кл.
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Обед																
10	Бутерброды горячие с сыром	50	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 вязкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/10	5,56	9,74	38,50	264,54	0,01	0,11	0,01	0,05	12,19	10,74	1,85	0,05			
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			
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,00	18,74	77,42	579,58	0,10	12,71	0,07	0,94	185,95	147,44	28,46	3,80			

День День 7 (вторник)

Возр Школьники 5-11 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		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	
243	Сосиски отварные Компот из смеси сухофруктов	104 200	9,59 0,66	26,86 0,08	0,43 32,02	283,27 132,80	0,03 0,02	0,00 0,72	0,01 0,00	0,09 0,50	6,39 32,48	27,98 23,44	3,45 17,46			0,31	0,70
572	Нарезка овощная	50	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	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20			0,44	
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	
587	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	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,83	36,05	72,52	823,66	0,19	1,12	0,05	2,38	76,94	165,57	52,83			3,29	

День День 8 (среда)

Возр Школьники 5-11 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		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	
424	Яйца вареные	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	
1	Бутерброд с маслом	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	
685	Чай с молоком	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 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:		33,07	28,39	87,23	781,58	0,05	0,42	0,01	0,33	151,75	164,35	26,71			1,47	

День День 9 (четверг)
 Возр Школьники 5-11 кл
 асна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	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				
374	Зраза рыбная	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58				
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 пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
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				
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,33	11,10	42,70	483,50	0,23	29,05	0,01	3,86	102,16	296,64	69,47	3,21				

День День 10 (пятница)
 Возр Школьники 5-11 кл
 асна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
297	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	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				
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				
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
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				
587	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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,02	19,65	88,92	749,03	0,29	2,92	0,02	4,76	95,75	337,88	219,59	8,27				

День День 11 (понедельник)

Возр Школьники 5-11 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		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			
10	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49			
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	100	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:		12,90	18,86	87,04	618,68	0,10	12,69	0,07	0,92	185,67	151,01	29,92	3,81			

День День 12 (вторник)

Возр Школьники 5-11 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
541	Рагу из овощей	180	3,04	18,85	14,74	243,43	0,11	21,44	0,07	3,44	63,70	77,15	27,88	1,03			
413	Сосиски отварные	104	9,59	26,86	0,43	283,27	0,03	0,00	0,01	0,09	6,39	27,98	3,45	0,31			
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	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,32	47,95	50,72	832,23	0,23	22,56	0,09	4,85	126,07	197,62	70,93	3,34			

День День 13 (среда)

Возр Школьники 5-11 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	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			
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			
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			
431	Печень куриная тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72			
572	Нарезка овощная	50	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	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,37	18,97	66,85	680,96	0,35	29,24	5,58	4,70	182,92	446,48	61,77	7,52			

День День 14 (четверг)

Возр Школьники 5-11 кл
астна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
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			
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			
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			
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
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			
78	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,12	0,01	2,27	0,00	8,04	23,69	24,37	12,06	0,68			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,64	21,46	94,93	825,44	0,19	7,35	0,05	15,62	144,77	396,43	99,90	5,99			

День День 15 (пятница)
 Возр Школьники 5-11 кл
 асна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
297	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	50	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	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
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:		25,09	21,76	62,30	698,42	0,25	24,47	0,00	9,08	105,11	212,24	70,70	4,17			

День День 16 (понедельник)
 Возр Школьники 5-11 кл
 асна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
302	Каша вязкая молочная из пшеница 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			
10	Бутерброды горячие с сыром	50	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 стуженым 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			
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			
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,01	27,58	70,58	752,29	0,21	14,48	0,10	2,31	114,71	209,62	55,65	5,74			

День 17 (вторник)
 Возр
 асна Школьники 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
214	Капуста тушеная	90	1,84	3,31	7,10	69,30	0,03	15,37	0,00	1,76	52,88	36,62	18,77	0,75			
520	Картофельное пюре	90	1,86	5,49	10,79	103,72	0,09	10,68	0,03	0,14	24,99	52,22	16,44	0,62			
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	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
572	Нарезка овощная	50	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 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:		19,52	16,42	44,42	532,62	0,27	27,09	0,05	5,73	131,04	289,62	81,40	3,90			

День 18 (среда)
 Возр
 асна Школьники 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
541	Рагу из овощей	180	3,04	18,85	14,74	243,43	0,11	21,44	0,07	3,44	63,70	77,15	27,88	1,03			
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			
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 пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
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:		3,04	48,22	54,76	865,93	0,28	22,16	0,09	7,75	123,59	297,83	86,91	5,55			

День День 19 (четверг)
 Возр Школьники 5-11 кл.
 асна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	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	0,97		
498	Фрикадельки из курицы	100/5	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00	1,00		
701	Напиток "Валитек"	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	0,48		
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,44		
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	0,74		
572	Нарезка овощная	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	0,90		
587	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	0,12		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,80	27,16	47,43	793,23	0,16	62,33	0,05	1,89	130,71	137,87	49,98	3,28	3,28		

День День 20 (пятница)
 Возр Школьники 5-11 лет
 асна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
366	Пудинг из творога (с молоком сгущенным)	150/20	21,91	16,59	42,00	405,00	0,00	0,04	0,00	0,03	14,67	16,14	1,99	0,05	0,05		
1	Бутерброд с маслом	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	0,03		
	Концентрат киселя																
685	"Валетек"	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	0,44		
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	0,74		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,22	28,49	96,42	816,18	0,07	1,20	0,07	0,75	178,26	144,64	21,20	1,29	1,29		

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки , г	Углево ды, г	Калорий ность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	486,14	475,64	1469,18	14273,68	4,93	648,65	6,00	17364,21	2877,05	6349,22	1804,19	45758,88