

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 3

г. Ивделя п. Полуночное

О.Н. Галашева



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	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Обед</b>																	
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	Булочные или мучные кондитерские изделия	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	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 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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,34</b>	<b>18,54</b>	<b>77,98</b>	<b>636,22</b>	<b>0,21</b>	<b>11,27</b>	<b>0,00</b>	<b>5,73</b>	<b>63,13</b>	<b>141,38</b>	<b>57,03</b>	<b>5,13</b>				

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	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Обед</b>																	
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				
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				
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				
34	Огурец маринованный	60	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,27</b>	<b>14,10</b>	<b>59,42</b>	<b>528,18</b>	<b>0,33</b>	<b>42,31</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>	<b>155,92</b>	<b>313,48</b>	<b>91,07</b>	<b>5,90</b>				

День: День 3 (среда)  
 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Обед</b>																	
133/1	Кукуруза (консерв.) прокипяченная	60	1,15	0,98	2,19	22,19	0,02	3,87	0,00	0,09	9,00	24,34	8,02	0,28				
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	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16				
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	0,03	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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,17</b>	<b>26,09</b>	<b>74,64</b>	<b>782,06</b>	<b>0,18</b>	<b>5,46</b>	<b>0,05</b>	<b>2,32</b>	<b>80,82</b>	<b>169,08</b>	<b>56,38</b>	<b>3,31</b>				

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

№ 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				
	<b>Обед</b>																	
436	Жаркое по-домашнему из 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				
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	60	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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,22</b>	<b>18,86</b>	<b>21,58</b>	<b>586,32</b>	<b>0,23</b>	<b>91,76</b>	<b>0,00</b>	<b>4,43</b>	<b>101,14</b>	<b>286,83</b>	<b>82,51</b>	<b>5,84</b>				

День: День 5 (пятница)

Возраст тная 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	Мg	Fe				
	<b>Обед</b>																	
492/443	Плов из птицы или говядины	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				
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 с сущ. 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	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,96</b>	<b>15,73</b>	<b>67,99</b>	<b>495,04</b>	<b>0,20</b>	<b>26,30</b>	<b>0,06</b>	<b>1,92</b>	<b>160,73</b>	<b>188,22</b>	<b>50,09</b>	<b>2,74</b>				

День: День 6 (понедельник)

Возраст тная 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	Мg	Fe				
	<b>Обед</b>																	
3	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				
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				
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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,54</b>	<b>21,32</b>	<b>88,80</b>	<b>662,12</b>	<b>0,12</b>	<b>10,55</b>	<b>0,07</b>	<b>0,98</b>	<b>301,15</b>	<b>261,34</b>	<b>44,30</b>	<b>4,12</b>				

День: День 7 (вторник)

возраст

тняя Школьники 5-11 кл.

категория

№ 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			
	<b>Обед</b>																
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			
	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			
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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,22</b>	<b>25,09</b>	<b>67,10</b>	<b>846,12</b>	<b>0,13</b>	<b>10,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,88</b>	<b>106,23</b>	<b>152,10</b>	<b>25,49</b>	<b>2,89</b>			

День: День 8 (среда)

возраст

тняя Школьники 5-11 кл.

категория

№ 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			
	<b>Обед</b>																
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	60	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			
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			
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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,52</b>	<b>25,98</b>	<b>86,05</b>	<b>830,87</b>	<b>0,24</b>	<b>36,59</b>	<b>0,05</b>	<b>3,07</b>	<b>101,82</b>	<b>165,88</b>	<b>77,36</b>	<b>6,13</b>			

День: День 9 (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		В1	С	А	Е	Са	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			
281			Зраза рыбная с яйцом	100/5	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58			
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			
57			Икра кабачковая	60	1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	1,87	0,00	0,70	36,37	26,00	7,24	0,30			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>18,99</b>	<b>13,36</b>	<b>43,68</b>	<b>477,99</b>	<b>0,29</b>	<b>24,99</b>	<b>0,01</b>	<b>4,94</b>	<b>128,66</b>	<b>327,05</b>	<b>78,96</b>	<b>3,40</b>			

День: День 10 (пятница)

Возрастная категория  
Школьники 5-11 кл.

День: День 10 (пятница)																				
№ 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																			
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	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				
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
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				
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				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>23,23</b>	<b>19,55</b>	<b>88,71</b>	<b>725,65</b>	<b>0,28</b>	<b>2,92</b>	<b>0,02</b>	<b>4,63</b>	<b>93,45</b>	<b>329,18</b>	<b>216,29</b>	<b>8,16</b>				

День: День 11 (понедельник)

Возраст Школьники 5-11 кл.  
тняя

№ 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				
	<b>Обед</b>																	
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
3	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	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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,90</b>	<b>18,86</b>	<b>87,04</b>	<b>618,68</b>	<b>0,10</b>	<b>12,69</b>	<b>0,07</b>	<b>0,92</b>	<b>185,67</b>	<b>151,01</b>	<b>29,92</b>					<b>3,81</b>

День: День 12 (вторник)

Возраст Школьники 5-11 кл.  
тняя

№ 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					
	<b>Обед</b>																		
541	Рагу из овощей	180	2,54	15,71	12,28	202,86	0,09	17,87	0,06	2,87	53,09	64,29	23,24					0,86	
450	Шницель (котлета) из говядины	100	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 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	
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 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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,03</b>	<b>44,71</b>	<b>48,05</b>	<b>768,28</b>	<b>0,20</b>	<b>18,99</b>	<b>0,08</b>	<b>4,15</b>	<b>113,15</b>	<b>176,07</b>	<b>62,99</b>					<b>3,06</b>	

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

№ 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				
	<b>Обед</b>																	
516	Макаронные изделия	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				
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 с сущ. 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 говяжья порционно	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				
572	Нарезка овощная	60	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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,07</b>	<b>22,85</b>	<b>55,26</b>	<b>619,04</b>	<b>0,40</b>	<b>55,16</b>	<b>5,59</b>	<b>5,07</b>	<b>190,19</b>	<b>428,41</b>	<b>72,85</b>	<b>7,60</b>				

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

№ 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				
	<b>Обед</b>																	
520	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01				
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				
685	Концентрат киселя "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				
78	Икра свекольная	60	0,95	0,04	9,15	74,12	0,01	2,27	0,00	8,04	23,69	24,37	12,06	0,68				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,00</b>	<b>19,70</b>	<b>51,52</b>	<b>605,77</b>	<b>0,27</b>	<b>25,04</b>	<b>0,05</b>	<b>14,85</b>	<b>156,79</b>	<b>381,30</b>	<b>89,39</b>	<b>6,00</b>				



День: День 15 (пятница)

возрас

тная 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																	
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	60	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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,62</b>	<b>24,87</b>	<b>80,69</b>	<b>776,75</b>	<b>0,30</b>	<b>25,80</b>	<b>0,01</b>	<b>1,49</b>	<b>75,30</b>	<b>196,10</b>	<b>207,97</b>	<b>8,66</b>				

День: День 16 (понедельник)

возрас

тная 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																	
302	Каша вязкая молочная из пшениной 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				
3	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 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				
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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,98</b>	<b>21,54</b>	<b>89,24</b>	<b>641,82</b>	<b>0,14</b>	<b>11,45</b>	<b>0,09</b>	<b>0,92</b>	<b>298,87</b>	<b>237,05</b>	<b>41,76</b>	<b>3,59</b>				

День: День 17 (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	Ca	Р	Mg	Fe			
	<b>Обед</b>																
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	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			
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,21</b>	<b>15,05</b>	<b>45,03</b>	<b>504,40</b>	<b>0,30</b>	<b>47,75</b>	<b>0,04</b>	<b>5,98</b>	<b>129,77</b>	<b>292,12</b>	<b>92,24</b>	<b>4,46</b>			

День: День 18 (среда)

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	Ca	Р	Mg	Fe			
	<b>Обед</b>																
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			
372	Соус сметанный	50	14,60	49,96	58,68	741,00	0,00	0,38	0,00	0,00	273,00	0,00	52,80	2,08			
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			
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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,74</b>	<b>84,55</b>	<b>103,17</b>	<b>1527,02</b>	<b>0,29</b>	<b>8,38</b>	<b>0,09</b>	<b>7,12</b>	<b>339,75</b>	<b>265,69</b>	<b>110,67</b>	<b>6,82</b>			

День: День 19 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 5-11 кл.

категория

№ 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																	
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				
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				
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,08</b>	<b>11,94</b>	<b>48,46</b>	<b>591,31</b>	<b>0,22</b>	<b>85,97</b>	<b>0,04</b>	<b>1,50</b>	<b>204,31</b>	<b>237,81</b>	<b>77,24</b>	<b>2,81</b>				

День: День 20 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 5-11 кл.

категория

№ 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																	
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	Бутерброды 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	Концентрат киселя "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 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				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,14</b>	<b>22,53</b>	<b>66,15</b>	<b>613,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>32,28</b>	<b>46,81</b>	<b>10,41</b>	<b>1,26</b>				