

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной» г.Енисейска Красноярского края**
663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

Утверждено _____
Директор МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной»
Тараторкина С.В.
Приказ от 01.03.2024 № 03-10-47



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ А.Н.ПЕРШИНОЙ»
г.ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Меню

вариант 3

День:

1

Возрастная категория		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
250	Бефстроганов из куриного филе	90	13,32	10,08	3,87	189	0,18	0,72	0	0,23625	17,1	189,9	20,7	0,99
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		21,76	16,92	65,78	512,69	0,454	29,62	34	1,70625	93,7	383	72,9	3,76
	обед													
20	Салат из свеклы с зел горошком	60	1,08	2,52	5,22	48,3	0,03	7,02	8,22	0,882	19,14	27,6	12,36	0,9
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,67	8,57	12,85	151,77	0,07	2,55	38,25	0,11	91,38	168,94	17,00	1,17
143	Рагу овощное	150	2,65	8,98	12,9	203	0,075	12	0	1,8	57	97,5	40,5	1,2
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		25,08	28,25	119,69	841,41	0,48	47,47	46,47	4,53	309,72	578,24	112,06	8,21
	полдник		0,648	1,512	3,132	28,98	0,018	4,212	4,932	0,5292	11,484	16,56	7,416	0,54
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		19,43	12,2	60,54	428,9	0,148	1,15	92,1	1,82	410,9	491,8	59	1,49
	Всего:		66,27	57,37	246,01	1783,00	1,08	78,24	172,57	8,05	814,32	1453,04	243,96	13,46

Меню

вариант 3

День:

2

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
306 **	Котлеты из куринного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	1,15
	Итого:		22,8	19,86	87,06	558,6	0,195	29,7	0	1,98	72,3	135,9	60,7	4,14
	обед													
20	Салат (огурцы, яйцо, зел горошек, лук)	60	2,22	5,625	2,22	66,6	0,03	4,56	10,275	1,56	16,2	43,68	10,2	0,54
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
229	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	8	3,5	248,25	0,11	0	20	0,3	122,25	180	11,75	0,4
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		26,65	25,305	104,24	874,15	0,586	46,89	51,275	3,5	391,95	674,88	129,55	6,38
	полдник		1,665	4,21875	1,665	49,95	0,0225	3,42	7,7063	1,17	12,15	32,76	7,65	0,405
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75
	Всего:		58,28	63,015	257,1	1882,94	1,026	80,29	86,275	5,48	717,25	1006,3	221,75	12,27

Меню

День:

3

вариант 3

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,67	8,568	12,852	151,7675	0,074375	2,55	38,25	0,10625	91,375	168,94	17	1,16875
147	Картофель запеченный	150	4,1	3,8	27,9	219	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		19,15	16,718	88,322	648,7675	0,314375	8,55	44,25	1,42625	268,08	429,04	55,7	3,65875
	обед													
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
288	Птица отварная	100	14,06	14,22	20,7	284,36	0,05	0,12	58,2	1,3	40,3	125,7	23,03	1,8
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		26,85	29,62	139,54	893,42	0,352	24,9	75,2	5,4	295,13	464,18	87,84	5,42
	полдник													
	Уголок с изюмом	75	4,4	7,7	33,3	217,9	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Мармелад	55	0,06	0	43,7	175,55	0	0	0	0	2,2	0,06	0,11	0,22
	Итого:		5,98	9,05	92,9	474,45	0,056	0,3	38	1,15	154,6	151,86	19,51	0,95
	Всего:		51,98	55,388	320,76	2016,6375	0,722375	33,75	157,45	7,97625	717,81	1045,1	163,05	10,02875

Меню

вариант 3

День:

4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		18,34	21,09	87,16	584,3	0,324	34,16	0	1,6	152,2	271,1	36,9	4,64
	обед													
39	Салат картофельный с кукурузой, огурцом и морковью	60	1,80	3,78	14,22	98,40	0,05	3,42	36,00	0,24	11,58	2,34	15,18	0,71
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
388	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		24,28	28,5	141,33	871,23	0,552	133,58	69	4,46	262,32	527,98	94,64	7,744
	полдник													
	Слойка с джемом	75	4,1	13,6	36,7	255	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	0	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,42
	Итого:		10,14	20,63	70,04	476,8	0,11	2,6	60	1	262,5	224,6	37,8	1,22
	Всего:		52,76	70,22	298,53	1932,33	0,986	170,34	129	7,06	677,02	1023,7	169,34	13,604

Меню

вариант 3

День:

5

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
268	Биточки мясные, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		18,09	15,76	103,85	631,7	0,333	17,36	16	1,9	75,8	254,1	87,9	4,13
	обед													
20	Салат из огурцов	60	0,40	3,60	1,08	32,36	0,02	2,46	8,22	0,06	21,00	27,60	7,80	0,30
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,865	2,943	217,08	0,1125	0,8663	0	0,23625	106,2	139,61	4,1625	0,405
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
345	Компот из ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		29,682	26,205	104,32	807,944	0,5295	35,226	14,22	2,29625	459,1	622,81	96,863	5,745
	полдник													
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		7,98	12,39	86,7	423,2	0,133	13,5	21	3,4	255,4	336	39,5	1,51
	Всего:		55,752	54,355	294,87	1862,844	0,9955	66,086	51,22	7,59625	790,3	1212,9	224,26	11,385

Меню

вариант 3

День:

6

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		19,3	17,04	84,25	544,15	0,304	0,44	108	3,87	360,2	387,9	64,1	2,98
	обед													
25	Салат из помид. яблок	60	0,42	3,12	3,42	45	0,024	8,7	0	1,248	7,86	10,278	7,98	0,78
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,1	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
109**	Азу	230	18,7	19	18,28	359,6	0,06	4,9	0	30,52				1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		28,2	29	96,92	810,4	0,397	60,33	17	2,688	255,58	371,48	72,58	8,22
	полдник													
	Слойка с яблоком	75	4,1	8,8	28,7	213,2	0,1	2	0	3	4	43	11	3,7
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		11,4	16,3	59,1	433,2	0,22	14,6	60	3,6	252	251	71	4,5
	Всего:		58,9	62,34	240,27	1787,75	0,921	75,37	185	10,158	867,78	1010,4	207,68	15,7

Меню

вариант 3

День:

7

Возрастная категория:		7-10 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
306 **	Биточки из куриного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,20167	7,5	38	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		23	19,9617	71,01	497,69	0,282	38,22	20,4	1,95	77	205,9	63,4	3,41
	обед													
20	Салат (огурцы, яйцо, зел горошек, лук)	60	2,22	5,625	2,22	66,6	0,03	4,56	10,275	1,56	16,2	43,68	10,2	0,54
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
229	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	8	3,5	248,25	0,11	0	20	0,3	122,25	180	11,75	0,4
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
388	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Итого:		26,45	29,635	113,32	900,49	0,474	120,16	53,275	5,25	387,09	631,32	85,71	5,69
	полдник													
	Круассан с повидлом	60	3,1	9,4	30,1	215,3	0,036	0	4,5	1,8	58,1	132,75	9	0,72
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Зефир	40	0,32	0,04	31,9	130,4	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56
	Итого:		9,22	16,44	71,4	469,7	0,116	2,6	64,5	2	308,1	317,55	39,4	1,48
	Всего:		58,67	66,0367	255,73	1867,88	0,872	160,98	138,18	9,2	772,19	1154,8	188,51	9,1

Меню

День:

8

вариант 3

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	77,4	0,072	108	0	14,4	61,2	41,4	23,4	0,54
	Итого:		19,16	20,65	80,54	567,7	0,336	122,16	0	15,6	177,4	290,5	51,3	2,98
	обед													
67	Винегрет	60	0,78	6,4	4,32	75,72	0,024	4,2	0	1,26	14,1	24,12	10,92	0,468
97	Суп картофельный	200	4,24	2,24	13,496	91,2	0,104	9,6	0	0,96	24,32	62,16	25,12	0,96
250	Бефстроганов	90	13,32	10,08	3,87	189	0,18	0,72	0	0,23625	17,1	189,9	20,7	0,99
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		26,72	25,2	126,61	791,02	0,486	26,52	0	5,20625	118,02	448,38	110,74	5,358
	полдник													
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,048	0	0	1,44	6,6	30	4,8	0,48
388	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,44	6,77	89,5	442,8	0,103	101,5	15	2,24	195,94	162,44	27,74	1,26
	Всего:		54,32	52,62	296,65	1801,52	0,925	250,18	15	23,0463	491,36	901,32	189,78	9,598

Меню

вариант 3

День:

9

Возрастная категория:		7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак														
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96	
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65	
	Итого:		20,24	16,81	115,05	690,2	0,378	17,36	16	2,4	101,8	262,6	52,65	5,48	
	обед														
53	Салат из свеклы с зел горошком	60	1,08	2,5	5,2	48,3									
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18	
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,67	8,568	12,852	151,7675	0,074375	2,55	38,25	0,10625	91,375	168,94	17	1,16875	
318*	Картофель отварной с маслом	150	2,85	4,2	22,95	142,35	0,15	21	0	0,195	14,64	79,65	29,32	1,15	
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Мандарины	100	0,8	0,20167	7,5	38									
	Итого:		23,95	22,1497	117,82	715,3175	0,412375	26,15	38,25	1,50125	276,82	507,19	92,12	5,03875	
	полдник														
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	30./5./20	8,3	9,8	14,6	176,35	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81	
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14	
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96	
	Итого:		14,28	22,08	61	494,65	0,148	0	78,03	2,74	378,3	391,9	41,98	1,91	
	Всего:		58,47	61,0397	293,87	1900,1675	0,938375	43,51	132,28	6,64125	756,92	1161,7	186,75	12,42875	

Меню

День:

10

вариант 3

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,32	6,64	2,24	204	0,072	0,22	4,8	2,7	45,4	137,3	22,8	1,3
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65
	Итого:		17,06	12,73	66,4	542,3	0,321	23,02	8,8	3,62	148,3	292,9	70,25	5,92
	обед													
39	Салат картофельный с кукурузой, огурцом и морковью	60	0,9	1,89	7,11	49,2	0,024	1,71	18	0,12	5,79	1,17	7,59	0,357
104	Суп с фрикадельками	200	3,76	5,22	12,31	114,8	0,12	10,8	9,7	1,2	17,4	104,1	28,47	1,54
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,865	2,943	217,08	0,1125	0,8663	0	0,23625	106,2	139,61	4,1625	0,405
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	13	0,3
	Итого:		27,37	23,205	104,63	793,87	0,5695	98,876	27,7	11,3463	284,59	540,08	119,22	6,742
	полдник													
	Слойка с сыром	75	12	13,4	32,7	362,7	0,08	2,7	14,5	0,8	136,6	34	15,1	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		13	13,6	54,2	456,7	0,18	31,6	48,5	1	185,6	62	33,1	1,9
	Всего:		57,43	49,535	225,23	1792,87	1,0705	153,5	85	15,9663	618,49	894,98	222,57	14,562

Меню

вариант 3

День:

11

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		20,62	17,69	87,48	582,55	0,284	0,54	72	3,42	317,6	365,1	48,7	2,57
	обед													
20	Салат из огурцов	60	0,40	3,60	1,08	32,36	0,02	2,46	8,22	0,06	21,00	27,60	7,80	0,30
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,8	139	93	6,4	0,4
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	100	0,8	0,20167	7,5	38								
	Итого:		24,932	29,6817	124,26	782,564	0,476	28,22	25,22	3,78	280,8	438,8	58,8	3,91
	полдник													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		19,29	22,6	53,84	480,09	0,268	3,05	76,1	0,17	367,8	440,5	51,1	2,28
	Всего:		64,842	69,9717	265,58	1845,204	1,028	31,81	173,32	7,37	966,2	1244,4	158,6	8,76

Меню

День:

12

вариант 3

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
306 **	Биточки из куриного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		23,2	19,11	77,96	537,8	0,292	37,8	4	1,58	98,1	187,9	88,7	4,29
	обед													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,9	1,89	7,11	49,2	0,024	1,71	18	0,12	5,79	1,17	7,59	0,357
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,865	2,943	217,08	0,1125	0,8663	0	0,23625	106,2	139,61	4,1625	0,405
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	01.00	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Итого:		30,31	25,795	127,05	905,22	0,4655	32,176	20	2,90625	362,29	563,98	82,653	5,182
	полдник													
	Уголок с изюмом	75	4,4	7,7	33,3	217,9	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Мармелад	55	0,06	0	43,7	175,55	0	0	0	0	2,2	0,06	0,11	0,22
	Итого:		5,98	9,05	92,9	474,45	0,056	0,3	38	1,15	154,6	151,86	19,51	0,95
	Всего:		59,49	53,955	297,91	1917,47	0,8135	70,276	62	5,63625	614,99	903,74	190,86	10,422

Меню

вариант 3

День:

13

Возрастная категория:		7-10 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			4	5	6									
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/30	14,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	100	2	177	255	40	1,2
		200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
377	Чай с лимоном	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Хлеб ржан. пшен.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65
	Яблоко													
	Итого:		17,68	15,28	82,36	530,8	0,249	17,5	100	2,72	223,6	326,6	67,45	4,82
	обед													
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
345	Компот из ягод	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		23,44	27,59	135,77	843,2	0,486	56,64	33	4,32	291,73	516,48	109,6	6,18
	полдник													
	Слойка с сыром	75	12	13,4	32,7	362,7	0,08	2,7	14,5	0,8	136,6	34	15,1	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		13	13,6	54,2	456,7	0,18	31,6	48,5	1	185,6	62	33,1	1,9
	Всего:		54,12	56,47	272,33	1830,7	0,915	105,74	181,5	8,04	700,93	905,08	210,15	12,9

Меню

вариант 3

День:

14

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,67	8,568	12,852	151,7675	0,074375	2,55	38,25	0,10625	91,375	168,94	17	1,16875
147	Картофель запеченный	150	4,1	3,8	27,9	219	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		17,13	14,308	77,712	550,0675	0,418375	35,15	112,25	1,37625	321,88	412,84	79,1	3,94875
	обед													
67	Винегрет	60	0,78	6,432	4,32	75,72	0,024	4,2	0	1,26	14,1	24,12	10,92	0,468
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
250	Бефстроганов из куриного филе	90	13,32	10,08	3,87	189	0,18	0,72	0	0,23625	17,1	189,9	20,7	0,99
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	1,15
	Итого:		30,65	29,892	119,81	839,51	0,542	15,02	0	4,14625	251,5	614,62	114,92	5,928
	полдник													
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	30./5./20	8,3	9,8	14,6	176,35	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
	Итого:		14,28	22,08	61	494,65	0,148	0	78,03	2,74	378,3	391,9	41,98	1,91
	Всего:		62,06	66,28	258,52	1884,2275	1,108375	50,17	190,28	8,2625	951,68	1419,4	236	11,78675

Меню

вариант 3

День:

1

Возрастная категория		11-18 лет												
		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
Б	Ж				У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
250	Бефстроганов из куриного филе	100	14,8	11,2	4,3	210	0,2	0,8	0	0,2625	19	211	23	1,1
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,144	0	0	1,02	25,2	141,6	23,4	0,72
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		24,32	19,29	71,58	567,52	0,498	29,7	34	1,9025	99,8	427,7	79,1	3,99
	обед													
20	Салат из свеклы с зел горошком	100	1,8	4,2	8,7	80,5	0,05	11,7	13,7	1,47	31,9	46	20,6	1,5
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,125	0	0,375	106,25	202,5	2,25	0,25
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
143	Рагу овощное	200	3,54	11,98	17,2	284	0,1	16	0	2,4	76	130	54	1,6
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		30,17	36,09	133,74	1010,83	0,568	57,625	58,7	5,81	378,85	699,45	146,25	11,665
	полдник													
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,048	0	0	1,44	6,6	30	4,8	0,48
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		20,02	12,67	68,04	465,5	0,156	1,15	92,1	2,06	412	496,8	59,3	1,57
	Всего:		74,51	68,05	273,36	2043,85	1,222	88,475	184,8	9,7725	890,65	1623,95	284,65	17,225

Меню

вариант 3

День:

3

Возрастная категория:		11-18 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
147	Картофель запеченный	200	5,5	5,1	37,3	292	0,06667	0,16	77,6	1,7333	53,7333	167,6	30,707	1,33
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		22,08	19,53	99,99	748,55	0,24417	3,56	124,6	2,9783	277,633	542,45	69,407	4,195
	обед													
23	Салат из помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,6	0,04	18,3	0	2,08	17,22	17,13	11,63	0,8
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
288	Птица отварная	100	14,06	14,22	20,7	284,36	0,05	0,12	58,2	1,3	40,3	125,7	23,03	1,8
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		27,54	34,54	154,91	995,27	0,399	32,67	79,45	6,377	355,38	519,63	96,768	5,83
	полдник													
	Уголок с изюмом	90	5,28	9,2	39,96	261,4	0,019	0	2,4	0,8	30,96	106,2	4,8	0,38
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	Итого:		7,2	10,6	95,76	505,4	0,059	0,3	38,4	1,25	170,06	205	23,2	1,49
	Всего:		56,82	64,67	350,66	2249,22	0,70217	36,53	242,45	10,605	803,073	1267,08	189,37	11,515

Меню

вариант 3

День:

4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,9496	118,817	236,1739	8,7652	0,572
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		21,64	25,39	95,52	665,6	0,37	36,76	0	1,7696	173,417	313,2739	38,465	4,742
	обед													
39	Салат картофельный с кукурузой, огурцом и морковью	100	3	6,3	23,7	164	0,08	5,7	60	0,4	19,3	3,9	25,3	1,19
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
268	Котлеты мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,144	0	0	1,02	25,2	141,6	23,4	0,72
388	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		28,72	35,6	162,67	1029,12	0,525	163,2	81,25	5,2225	285,04	499,89	125,69	10,555
	полдник													
	Слойка с джемом	75	4,1	13,6	36,7	255	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Мармелад	55	0,06	0	43,7	175,55	0	0	0	0	2,2	0,06	0,11	0,22
	Итого:		9,96	20,6	89,8	554,55	0,11	2,6	60	1	257,2	221,06	36,11	1,02
	Всего:		60,32	81,59	347,99	2249,27	1,005	202,56	141,25	7,9921	715,657	1034,224	200,27	16,317

Меню

вариант 3

День:

5

Возрастная категория:		11-18 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
268	Биточки мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Итого:		21,18	18,55	122,85	753,62	0,27	50,08	43,2	2,04	151,8	327,9	123,9	5,39
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,2	7,4667	5,3333	0,2667	80,4	112	26,667	1,33
345	Компот из ягод	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		34,54	32,35	116,72	931,22	0,624	39,029	21,033	2,4692	541,4	724,325	112,79	6,365
	полдник													
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Йогурт	175	5,25	4,8	24,15	157,5	0,05	1,75	17,5	0	196	150,5	22,75	0,17
	Итого:		9,69	16,32	99,15	511,1	0,16	13,75	109,5	2,02	393,6	318,3	50,95	1,59
	Всего:		65,41	67,22	338,72	2195,94	1,054	102,86	173,73	6,5292	1086,8	1370,525	287,64	11,755

Меню

вариант 3

День:

6

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		23,4	21,89	91,36	629,63	0,344	0,51	139	4,445	458,45	466,4	72,85	3,23
	обед													
25	Салат из помидоров и яблок	100	0,7	5,2	5,7	75	0,04	14,5	0	2,08	13,1	17,13	13,3	1,3
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,125	1,5375	21,25	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
109**	Азу	280	22,76	23,1	22,2	437,7	0,07	5,96			37,1			1,7
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		33,59	36,38	105,19	946,35	0,448	67,498	21,25	3,545	288,65	424,58	89,175	11,315
	полдник													
	Слойка с яблоком	75	4,1	8,8	28,7	213,2	0,1	2	0	3	4	43	11	3,7
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Итого:		12,9	16,8	80,1	529,2	0,26	24,6	60	4	260	279	103	5,1
	Всего:		69,89	75,07	276,65	2105,18	1,052	92,608	220,25	11,99	1007,1	1169,98	265,03	19,645

Меню

вариант 3

День:

7

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
306**	Биточки из куриного филе, соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,144	0	0	1,02	25,2	141,6	23,4	0,72
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		27,4	24,411	75,28	560,32	0,258	27,2	0	2,14	61,8	222,7	64,1	3,59
	обед													
20	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,7	9,375	3,7	111	0,05	7,6	17,125	2,6	27	72,8	17	0,9
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
229	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	8	3,5	248,25	0,11	0	20	0,3	122,25	180	11,75	0,4
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,144	0	0	1,12	17,6	125,6	39,2	1,33
388	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Итого:		30,43	36,655	127,08	1027,15	0,501	120,1	60,375	7,4225	387,19	743,79	112,94	6,455
	полдник													
	Круассан с повидлом	80	4,1	12,5	41,1	287	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	Итого:		10,3	19,55	90,4	574	0,128	2,6	66	2,3	329,9	363	43	1,86
	Всего:		68,13	80,616	292,76	2161,47	0,887	149,9	126,38	11,863	778,89	1329,49	220,04	11,905

Меню

вариант 3

День:

8

Возрастная категория:		11-18 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
	завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,9496	118,817	236,1739	8,7652	0,572
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		22,64	24,99	90,52	657,6	0,39	136,76	0	17,37	205,417	337,2739	55,465	3,142
	обед													
67	Винегрет	100	1,3	10,72	7,2	126,2	0,04	7	0	2,1	23,5	40,2	18,2	0,78
97	Суп картофельный	250	5,3	2,8	16,87	114	0,13	12	0	1,2	30,4	77,7	31,4	1,2
250	Бефстроганов	100	11,2	16,1	5,12	290	0,063	0,925	41	0,732	54,15	213,9375	28,063	3
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		26,93	37,24	141,88	1009,79	0,417	31,925	41	6,172	178,41	513,6375	134,98	7,96
	полдник													
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Йогурт	175	5,25	4,8	24,15	157,5	0,05	1,75	17,5	0	196	150,5	22,75	0,17
	Итого:		10,15	8,5	104,2	520,2	0,12	101,75	17,5	2,6	225,59	191,44	32,94	1,4
	Всего:		59,72	70,73	336,6	2187,59	0,927	270,44	58,5	26,142	609,417	1042,351	223,39	12,502

Меню

вариант 3

День:

9

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
268	Котлеты мясные,соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	0	0	0,48	12	43,2	7,2	0,36
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65
	Итого:		22,58	19,35	123,55	764,12	0,295	42,2	0	2,7	82,6	174,8	60,65	5,48
	обед													
20	Салат из свеклы с зел горошком	100	1,8	4,2	8,7	80,5	0,05	11,7	13,7	1,47	31,9	46	20,6	1,5
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
318*	Картофель отварной с маслом	200	3,8	5,6	30,6	189,8	0,2	28	0	0,26	19,52	106,2	39,1	1,5
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		28,45	28,161	132,29	833,63	0,5455	45,5	58,7	3,095	366,12	649,15	129,1	7,14
	полдник													
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	40./10/20	10,3	13,6	19,5	232,9	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
	Итого:		16,28	25,88	65,9	551,2	0,148	0	78,03	2,74	378,3	391,9	41,98	1,91
	Всего:		67,31	73,391	321,74	2148,95	0,9885	87,7	136,73	8,535	827,02	1215,85	231,73	14,53

Меню

вариант 3

День:

10

Возрастная категория:		11-18 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11,65	8,3	2,8	255	0,09	0,28	6	3,4	56,76	171,57	28,5	1,64
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,144	0	0	1,12	17,6	125,6	39,2	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:	700	21,19	15,87	79,16	667,3	0,348	22,48	6	5,34	124,96	374,27	106,4	9,34
	обед													
39	Салат картофельный с кукурузой, огурцом и морковью	100	3	6,3	23,7	164	0,08	5,7	60	0,4	19,3	3,9	25,3	1,19
104	Суп с фрикадельками	200	4,7	6,5	15,38	143,5	0,15	13,5	12,12	1,5	21,75	130,12	35,58	1,92
260	Гуляш из куринного филе	100	14,8	8,7	4,3	135	0,2	0,8	41		19	211	23	1
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,144	0	0	1,02	25,2	141,6	23,4	0,72
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		34,86	30,18	139,12	932,12	0,807	165,5	113,12	19,86	253,45	686,82	179,78	8,97
	полдник													
	Слойка с сыром	90	14,4	16,1	39,24	434	0,1	3,24	17,4	0,9	163,9	40,8	18,1	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		15,4	16,3	60,74	528	0,2	32,14	51,4	1,1	212,9	68,8	36,1	2,08
	Всего:		71,45	62,35	279,02	2127,42	1,355	220,12	170,52	26,3	591,31	1129,89	322,28	20,39

Меню

вариант 3

День:

11

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,72	22,54	94,59	668,03	0,324	0,61	103	3,995	415,85	443,6	57,45	2,82
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	1	173,75	116,25	8	0,5
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,9496	118,817	236,1739	8,7652	0,572
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		27,68	37,601	136,1	895,36	0,559	32,91	34,95	4,1896	350,767	522,6239	67,165	4,312
	полдник													
	Кекс	85	4,7	16	35,2	293,7	0,22	0	22	0	82,7	66,3	6,8	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		19,86	24,5	57,94	514,6	0,288	3,05	78,1	0,17	377,5	448,3	51,9	2,38
	Всего:		72,26	84,641	288,63	2077,99	1,171	36,57	216,05	8,3546	1144,12	1414,524	176,52	9,512

Меню

вариант 3

День:

12

Возрастная категория:		11-18 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
306**	Биточки из куриного филе, соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,144	0	0	1,12	17,6	125,6	39,2	1,33
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Итого:		29,94	24,17	108,16	728,3	0,338	47,2	0	3,04	66,2	262,7	143,9	5,4
	обед													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	3	6,3	23,7	164	0,08	5,7	60	0,4	19,3	3,9	25,3	1,19
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,125	0	0,375	106,25	202,5	2,25	0,25
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
349	Компот из сухофруктов+вит.С	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		36,48	33,98	155,74	1118,07	0,573	37,288	62	3,4095	416,71	632,325	104,6	6,15
	полдник													
	Уголок с изюмом	90	5,28	9,2	39,96	261,4	0,019	0	2,4	0,8	30,96	106,2	4,8	0,38
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Мармелад	55	0,06	0	43,7	175,55	0	0	0	0	2,2	0,06	0,11	0,22
	Итого:		6,86	10,55	99,56	517,95	0,059	0,3	38,4	1,25	159,76	199,06	20,31	1,01
	Всего:		73,28	68,7	363,46	2364,32	0,97	84,788	100,4	7,6995	642,67	1094,085	268,81	12,56

Меню

вариант 3

День:

13

Возрастная категория:		11-18 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/50	19,78	19,05	51,3	458,7	0,188	0,375	125	2,5	221,25	318,75	50	1,5
		200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
377	Чай с лимоном	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Хлеб ржан. пшен.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65
	Яблоко													
	Итого:		22,62	20,04	95,16	645,5	0,287	17,575	125	3,22	267,85	390,35	77,45	5,12
	обед													
		100	1,1	6,2	4,6	80,6	0,04	18,3	0	2,08	17,22	17,13	11,63	0,8
23	Салат из помидоров	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
82	Борщ со сметаной	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
268	Котлеты мясные,соус													
		180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	0	0	0,48	12	43,2	7,2	0,36
203	Макароны отварные													
		1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
345	Компот из ягод													
		2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Хлеб ржан. пшен.	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Банан													
	Итого:		28,62	35,1	172,09	1077,12	0,472	101,3	21,25	6,0625	319,42	505,28	155,48	7,175
	полдник													
		90	14,4	16,1	39,24	434	0,1	3,24	17,4	0,9	163,9	40,8	18,1	1,08
	Слойка с сыром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
376	Чай с сахаром	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Мандарины													
	Итого:		15,4	16,3	60,74	528	0,2	32,14	51,4	1,1	212,9	68,8	36,1	2,08
	Всего:		66,64	71,44	327,99	2250,62	0,959	151,02	197,65	10,383	800,17	964,43	269,03	14,375

Меню

вариант 3

День:

15

Возрастная категория:		11-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак														
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45	
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	0	0	0,48	12	43,2	7,2	0,36	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65	
	Итого:		23,02	17,94	89,07	673,02	0,3	18,163	0	1,4625	176,6	269,925	39,275	4,43	
	обед														
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1,55	5,1	4,8	72,33	0,04	8,2	0	0,4	1,9	3,4	1,6	0,73	
104	Суп с фрикадельками	200	4,7	6,5	15,38	143,5	0,15	13,5	12,12	1,5	21,75	130,12	35,58	1,92	
109**	Азу	280	22,76	23,1	22,2	437,7	0,07	5,96			37,1			1,7	
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65	
	Итого:		34,29	36,08	123,2	936,63	0,453	54,66	12,12	4,34	107,95	274,22	81,33	8,74	
	полдник														
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6	
345	Компот из ягод	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2	
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68	
	Итого:		19,46	12	83,59	519,2	0,173	26,35	56,1	2,07	374,05	471,5	62,95	2,48	
	Всего:		76,77	66,02	295,86	2128,85	0,926	99,173	68,22	7,8725	658,6	1015,645	183,56	15,65	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной» г.Енисейска Красноярского края

ПРИКАЗ

01.03.2024

03-10-47

«Утверждение примерного меню»

На основании Федерального Закона Российской Федерации № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», Закона Красноярского края «О защите прав ребенка» от 21.11.2000 № 12-961, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Методических рекомендаций по организации питания обучающихся ОО 2.4.0179-20, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ от 18.05.2020 г

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное меню для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся «МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной» с 01.03.2023
2. Черновой Л.М., шеф-повару школьной столовой, организовать питание обучающихся в соответствии с утвержденным меню.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы



С.В.Тараторкина