

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Большезетымская основная
образовательная школа»

 О.А.Евтушенко

« 01 » марта 2024г.



**Рацион питания детей 12-18 лет
В Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Большезетымская основная общеобразовательная школа»
(весна – лето)**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **весна-лето**
Категория: **с 12 лет и старше (5-11 класс)**

Меню на 1 неделю понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| У121 | завтрак Каша гречневая на молоке вязкая | 200/5 | 6,15 | 9,64 | 31,78 | 246 | 0,23 | 1,76 | 0,04 | 17,2 | 244,87 | 101,09 | 2,85 |
| У148 | Кофейный напиток | 200 | 2,7 | 2,8 | 22,4 | 153 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,4 | 55 | 7 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Всего завтрак в | | 555 | 13,5 | 13,64 | 82,48 | 545 | 0,42 | 12,41 | 0,06 | 119,1 | 442,87 | 155,59 | 7,88 |
| У25 | обед Салат картофель с зел гор, морков и яблоками | 100 | 2,10 | 14,90 | 11,6 | 178 | 0,10 | 8,8 | 0,00 | 20,30 | 1,10 | 23,70 | 0,88 |
| М140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120 | 0,09 | 6,6 | 0,01 | 22,44 | 55,92 | 21,32 | 0,91 |
| М492 | Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок) | 220 | 17,82 | 17,38 | 39,82 | 394 | 0,24 | 5,21 | 0,11 | 44,4 | 411,54 | 66,36 | 3,82 |
| У154 | Компот из изюма | 180 | 0,36 | | 24,66 | 95 | 0,04 | | | 18,36 | 29,03 | 9,45 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 810 | 28,04 | 35,68 | 119,4 | 904 | 0,61 | 20,56 | 0,12 | 128,3 | 634,99 | 161,03 | 9,2 |
| Всего 1 неделю понедельник в | | | 41,54 | 49,32 | 201,88 | 1449 | 1,03 | 32,97 | 0,2 | 247,4 | 1077,86 | 316,62 | 17,07 |

Меню на 1 неделю вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У130 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 2,26 | 8,4 | 21,5 | 176 | 0,02 | 1,41 | 0,04 | 10,99 | 145,8 | 31,12 | 0,4 |
| 130 | Яйцо отварное | 40 | 5,00 | 4,60 | 0,30 | 62 | 0,02 | | 0,14 | 22,0 | 74,0 | 21,6 | 1,08 |
| М685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | 0,26 | 8 | | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 79 | 0,11 | | | 17,2 | 105,6 | 30,8 | 2 |
| М096 | Масло (порциями) | 20 | 0,02 | 16,60 | 0,12 | 155 | | | 0,08 | 4,8 | 6,0 | 0,10 | 0,04 |
| Всего завтрак в | | 520 | 10,88 | 30,24 | 51,72 | 530 | 0,15 | 1,41 | 0,26 | 55,25 | 339,4 | 83,62 | 3,56 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У37 | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 100 | 5,10 | 7,80 | 7,10 | 118 | 0,03 | 6,60 | 0,03 | 18,70 | 154,00 | 28,00 | 1,50 |
| М132 | Рассольник ленинградский | 250/10 | 3,3 | 6,5 | 20,4 | 156 | 0,14 | 16,7 | 0,02 | 18,3 | 73,15 | 25,85 | 0,98 |
| У088 | Котлета рыбная "Нептун" | 100 | 12,8 | 13,6 | 9,9 | 207 | 0,13 | 2,39 | 0,09 | 54,4 | 230,2 | 1,71 | 17,9 |
| У092 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196 | 0,22 | 30,78 | 0,13 | 157,68 | 114,93 | 38,75 | 1,4 |
| М631 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,18 | | 32,22 | 128 | 0,01 | 23,76 | | 5,45 | 3,45 | 2,82 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 880 | 30,02 | 36,9 | 118,22 | 922 | 0,67 | 80,23 | 0,27 | 277,33 | 713,13 | 137,33 | 25,38 |
| Всего 1 неделю вторник в | | | 40,90 | 67,14 | 169,94 | 1452 | 0,82 | 81,64 | 0,53 | 332,58 | 1052,53 | 220,95 | 28,94 |

Меню на 1 неделю среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У127 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/5 | 7,04 | 12,83 | 33,47 | 273 | 0,22 | 1,28 | 0,16 | 130,2 | 47,34 | 179,74 | 6,95 |
| У149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | 122,6 | 116,2 | 21,64 | 0,71 |
| М003 | Бутерброды с сыром | 35 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 | 0,03 | | 0,01 | 6,47 | 35,58 | 10,07 | 0,66 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Всего завтрак в | | 540 | 17,04 | 26,13 | 83,07 | 633 | 0,32 | 12,58 | 0,2 | 275,27 | 210,12 | 220,45 | 10,52 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У41 | Салат "Удмуртский" | 100 | 9,05 | 12,25 | 8,3 | 66,7 | 0,30 | 55,0 | 0,35 | 110,00 | 327,00 | 111,0 | 11,8 |
| М110 | Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 2,29 | 7,18 | 13,31 | 127 | 0,04 | 8,28 | 0,02 | 52,45 | 53,88 | 23,34 | 1,15 |
| У081 | Фрикадельки "Петушок" | 100 | 14,3 | 17,1 | 9,5 | 247 | 0,11 | | 0,07 | 17,1 | 157,6 | 24,7 | 1,67 |
| У097 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 265 | 0,13 | | 0,13 | 16,38 | 60,3 | 10,18 | 1,04 |
| У153 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | | 28,26 | 112 | 0,01 | 0,68 | 0,02 | 18,36 | 18,68 | 22,95 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 880 | 37,34 | 44,81 | 123,99 | 935 | 0,73 | 63,96 | 0,59 | 237,09 | 754,86 | 232,37 | 19,24 |
| Всего 1 неделю среда в | | | 54,38 | 70,94 | 207,06 | 1568 | 1,05 | 76,54 | 0,79 | 512,36 | 964,98 | 452,82 | 29,76 |

Меню на 1 неделю четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У112 | Омлет натуральный | 200 | 20 | 33,4 | 3,8 | 398 | 0,13 | 1,04 | 0,4 | 168,32 | 320,16 | 26,61 | 3,2 |
| У146 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | | 15,2 | 60 | | 2,9 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 25 | 96 | 0,02 | | 0,01 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Всего завтрак в | | 550 | 26,05 | 34,7 | 62,5 | 653 | 0,29 | 3,94 | 0,49 | 205,87 | 489,94 | 112,35 | 7,21 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У28 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 8,8 | 3,75 | 98 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 21,16 | 37,50 | 17,50 | 0,61 |
| М139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,19 | 5,58 | 22,21 | 166 | 0,17 | 5,5 | 0,01 | 44,69 | 95,38 | 36,25 | 1,82 |
| М451 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | 0,36 | 4,63 | | 39,43 | 170,18 | 57,08 | 2,1 |
| М511 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,4 | 46,26 | 274 | 0,13 | | 0,03 | 13,7 | 100,98 | 32,76 | 0,73 |
| У141 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 4,8 | 4,7 | 70 | 0,01 | 1,95 | 0,16 | 2,57 | 8,15 | 0,42 | 0,19 |
| У157 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,09 | | 22,68 | 86 | 0,01 | 11,88 | 0,01 | 7,16 | 4,55 | 2,57 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 920 | 33,59 | 41,88 | 137,92 | 1072 | 0,85 | 32,71 | 0,21 | 151,51 | 554,14 | 186,78 | 8,43 |
| Всего 1 неделю четверг в | | | 59,64 | 76,58 | 200,42 | 1725 | 1,14 | 36,7 | 0,70 | 357,38 | 1044,08 | 299,13 | 15,64 |

Меню на 1 неделю пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У125 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | 5,95 | 8,61 | 29,73 | 215 | 0,08 | 1,41 | 0,04 | 136,84 | 124,8 | 20,93 | 0,39 |
| М685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | 0,26 | 8 | | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Всего завтрак в | | 570 | 10,8 | 9,71 | 73,53 | 419 | 0,24 | 6,41 | 0,04 | 177,6 | 280,8 | 71,43 | 5,23 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У29 | Салат картофельный с соленым огурцом | 100 | 1,30 | 7,60 | 13,70 | 108 | 0,05 | 11,0 | 1,3 | 18,10 | 41,30 | 18,25 | 0,6 |
| М124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 2,29 | 6,28 | 10,21 | 109 | 0,04 | 12,95 | 0,02 | 52,41 | 47,72 | 21,39 | 0,75 |
| У082 | Колбаска "Витаминка" | 100 | 17,2 | 17,4 | 3,27 | 236 | 0,1 | 2,8 | 0,2 | 22,28 | 165,8 | 21,9 | 1,58 |
| М510 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 4,79 | 5,09 | 29,44 | 184 | 0,1 | | 0,02 | 6,78 | 101,27 | 0,37 | 1,74 |
| У138 | Соус молочный к блюдам | 50 | 1,3 | 3,3 | 4 | 51 | 0,04 | 0,98 | 0,06 | 92,12 | 73,3 | 11,33 | 0,12 |
| М638 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 180 | 1,08 | | 28,44 | 113 | 0,01 | 0,36 | | 323,93 | 14,41 | 18,01 | 30,11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 930 | 32,82 | 40,57 | 111,4 | 918 | 0,48 | 28,09 | 1,6 | 538,42 | 581,2 | 131,45 | 37,75 |
| Всего 1 неделю пятница в | | | 43,62 | 50,28 | 184,91 | 1337 | 0,72 | 34,5 | 1,59 | 716,02 | 862,0 | 202,88 | 42,98 |

Меню на 1 неделю суббота

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У098 | Макароны с сыром | 200 | 10,8 | 12,34 | 42,6 | 334 | 0,05 | 0,28 | 0,09 | 110,1 | 76,7 | 8,95 | 0,52 |
| У149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | 122,6 | 116,2 | 21,64 | 0,71 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Всего завтрак в | | 550 | 20,35 | 18,54 | 103,4 | 670 | 0,26 | 11,58 | 0,12 | 270,2 | 335,9 | 78,09 | 5,93 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У030 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 9,9 | 8,4 | 122 | 0,04 | 14,45 | 0,21 | 27,1 | 32,8 | 13,63 | 0,68 |
| У044 | Агырчи шыд | 250/10 | 8,2 | 9,5 | 16,8 | 173 | 0,09 | 26,45 | 0,56 | 50,7 | 76,9 | 22,6 | 0,94 |
| У075 | Котлета "Детская" | 100 | 14,3 | 10,5 | 13,1 | 198 | 0,1 | 1 | 0,05 | 28,1 | 214,3 | 25,1 | 3,4 |
| М510 | Каша вязкая гречневая | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,82 | 205 | | | | 15,62 | 115,11 | 67,9 | 2,25 |
| М631 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,18 | | 32,22 | 128 | 0,01 | 23,76 | | 5,45 | 3,45 | 2,82 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 880 | 34,24 | 38,9 | 119,66 | 943 | 0,38 | 65,66 | 0,82 | 149,77 | 579,96 | 172,25 | 10,87 |
| Всего 1 неделю суббота в | | | 54,59 | 57,44 | 223,06 | 1613 | 0,64 | 77,24 | 0,94 | 419,97 | 915,86 | 250,34 | 16,8 |

Меню на 2 неделю понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У123 | Каша ячневая молочная вязкая | 200/5 | 5,95 | 8,61 | 29,73 | 215 | 0,08 | 1,41 | 0,04 | 136,84 | 124,8 | 20,93 | 0,39 |
| У148 | Кофейный напиток | 200 | 2,7 | 2,8 | 22,4 | 153 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,4 | 55 | 7 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Всего завтрак в | | 555 | 13,3 | 12,61 | 80,43 | 514 | 0,27 | 12,06 | 0,06 | 238,74 | 322,8 | 75,43 | 5,42 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У41 | Салат "Удмуртский" | 100 | 9,05 | 12,25 | 8,33 | 66,7 | 0,30 | 55,0 | 0,35 | 110,00 | 327,00 | 111,0 | 11,8 |
| М134 | Суп крестьянский с крупой | 250/10 | 2,9 | 7,3 | 14,6 | 137 | 0,05 | 8,05 | 0,01 | 40,51 | 64,84 | 18,37 | 0,71 |
| М487 | Птица или кролик отварные (бройлер-цыпляенок) | 100 | 15,7 | 8,9 | 0,4 | 144 | 0,11 | 3 | 0,01 | 24,28 | 239,9 | 26,48 | 2,3 |
| У097 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 265 | 0,13 | | 0,13 | 16,38 | 60,3 | 10,18 | 1,04 |
| У153 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | | 28,26 | 112 | 0,01 | 0,68 | 0,02 | 18,36 | 18,68 | 22,95 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 880 | 39,4 | 36,73 | 116,21 | 842 | 0,74 | 66,73 | 0,52 | 232,33 | 848,12 | 229,18 | 19,43 |
| Всего 2 неделю понедельник в | | | 52,7 | 49,34 | 196,64 | 1356 | 1,01 | 78,79 | 0,58 | 471,07 | 1170,92 | 304,61 | 24,85 |

Меню на 2 неделю вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У119 | Каша "Дружба" вязкая | 200/5 | 6,77 | 8,82 | 40,59 | 265 | 0,16 | 1,29 | 0,04 | 128,41 | 183,51 | 46,6 | 1 |
| У146 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | | 15,2 | 60 | | 2,9 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 25 | 96 | 0,02 | | 0,01 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Всего завтрак в | | 555 | 12,82 | 10,12 | 99,29 | 520 | 0,32 | 4,19 | 0,13 | 165,96 | 353,29 | 132,34 | 5,01 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У024 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,4 | 5 | 20,7 | 120 | 0,03 | 8,2 | 0,01 | 38,1 | 48,2 | 22,2 | 1,47 |
| М148 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,8 | 5,8 | 13,9 | 120 | 0,05 | 1,5 | | 14,7 | 176,5 | 8,7 | 0,5 |
| М461 | Тефтели (1 вариант) | 100/50 | 6,45 | 21,95 | 18,7 | 349 | 0,09 | 3,37 | 0,18 | 51,77 | 167,16 | 31,23 | 1,54 |
| У092 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196 | 0,22 | 30,78 | 0,13 | 157,68 | 114,93 | 38,75 | 1,4 |
| У157 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,09 | | 22,68 | 86 | 0,01 | 11,88 | 0,01 | 7,16 | 4,55 | 2,57 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 920 | 19,38 | 41,75 | 124,58 | 988 | 0,54 | 55,73 | 0,33 | 292,21 | 648,74 | 143,65 | 7,89 |
| Всего 2 неделю вторник в | | | 32,2 | 51,87 | 223,87 | 1508 | 0,86 | 59,92 | 0,46 | 458,17 | 1002,03 | 275,99 | 12,9 |

Меню на 2 неделю среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У129 | Каша овсянная "Геркулес" жидкая | 205 | 6,14 | 9,51 | 26,34 | 210 | | 1,37 | 0,04 | 146,03 | 198,88 | 49,28 | 1,23 |
| У149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | 122,6 | 116,2 | 21,64 | 0,71 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Всего в завтрак | | 555 | 15,69 | 15,61 | 87,64 | 546 | 0,2 | 7,67 | 0,07 | 309,13 | 463,08 | 121,42 | 6,74 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| М3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100,00 | 0,90 | 5,00 | 4,00 | 60,00 | 0,05 | 15,50 | 0,50 | 19,10 | 35,10 | 15,70 | 0,70 |
| М132 | Рассольник ленинградский | 250/10 | 3,30 | 6,50 | 20,40 | 156,00 | 0,14 | 16,70 | 0,02 | 18,30 | 73,15 | 25,85 | 0,98 |
| 64 | Печень по-строгановски | 100,00 | 14,40 | 5,70 | 3,30 | 121,10 | 0,10 | 0,50 | 5,70 | 28,11 | 245,00 | 18,00 | 4,62 |
| М510 | Каша вязкая пшеничная | 180,00 | 4,79 | 5,09 | 29,44 | 184,00 | 0,10 | | 0,02 | 6,78 | 101,27 | 0,37 | 1,74 |
| М631 | Компот из свежих яблок | 180,00 | 0,18 | | 32,22 | 128,00 | 0,01 | 23,76 | | 5,45 | 3,45 | 2,82 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,55 | 0,48 | 11,10 | 59,00 | 0,08 | | | 12,90 | 79,20 | 23,10 | 1,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58,00 | 0,06 | | | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| Всего в обед | | 880 | 28,43 | 23,19 | 111,68 | 766,10 | 0,54 | 56,46 | 6,24 | 100,54 | 595,37 | 102,94 | 11,64 |
| Всего в 2 неделю среда | | | 44,12 | 38,80 | 199,32 | 1312,10 | 0,74 | 64,13 | 6,31 | 409,67 | 1058,45 | 224,36 | 18,38 |

Меню на 2 неделю четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| M68 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,76 | 5,20 | 18,84 | 245 | 0,06 | 0,6 | 0,03 | 118,4 | 100,0 | 16,0 | 0,40 |
| M685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | 0,26 | 8 | | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 79 | 0,11 | | | 17,2 | 105,6 | 30,8 | 2 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Всего в завтрак | | 555 | 9,76 | 6,24 | 58,44 | 429 | 0,20 | 10,60 | 0,03 | 151,86 | 224,6 | 55,80 | 4,64 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У29 | Салат картофельный с соленым огурцом | 100 | 1,30 | 7,60 | 13,70 | 108 | 0,05 | 11,0 | 1,3 | 18,10 | 41,33 | 18,25 | 0,7 |
| M110 | Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 2,29 | 7,18 | 13,31 | 127 | 0,04 | 8,28 | 0,02 | 52,45 | 53,88 | 23,34 | 1,15 |
| У082 | Колбаска "Витаминка" | 100 | 17,2 | 17,4 | 3,27 | 236 | 0,1 | 2,8 | 0,2 | 22,28 | 165,8 | 21,9 | 1,58 |
| M511 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,4 | 46,26 | 274 | 0,13 | | 0,03 | 13,7 | 100,98 | 32,76 | 0,73 |
| У141 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 4,8 | 4,7 | 70 | 0,01 | 1,95 | 0,16 | 2,57 | 8,15 | 0,42 | 0,19 |
| У154 | Компот из изюма | 180 | 0,36 | | 24,66 | 95 | 0,04 | | | 18,36 | 29,03 | 9,45 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего в обед | | 930 | 31,81 | 45,28 | 128,22 | 1027 | 0,51 | 24,03 | 2 | 150,26 | 536,57 | 146,32 | 7,89 |
| Всего в 2 неделю четверг | | | 41,57 | 51,52 | 186,66 | 1457 | 0,7 | 34,63 | 1,77 | 302,12 | 761,17 | 202,12 | 12,53 |

Меню на 2 неделю пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У130 | Каша рисовая молочная жидкая | 255 | 2,81 | 10,45 | 26,74 | 219 | 0,02 | 1,75 | 0,05 | 13,67 | 181,36 | 38,71 | 0,5 |
| У148 | Кофейный напиток | 200 | 2,7 | 2,8 | 22,4 | 153 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,4 | 55 | 7 | 0,33 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| М002 | Бутерброды с джемом или повидлом | 40 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 | | 0,04 | 0,01 | 3,26 | 2,7 | 1,24 | 0,23 |
| Всего завтрак в | | 545 | 10,96 | 17,15 | 88,64 | 589 | 0,18 | 2,44 | 0,08 | 102,83 | 371,06 | 85,45 | 3,56 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У030 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 9,9 | 8,4 | 122 | 0,04 | 14,45 | 0,21 | 27,1 | 32,8 | 13,63 | 0,68 |
| М138 | Суп картофельный с крупой (перловой) | 250 | 2,56 | 2,43 | 18,69 | 107 | 0,09 | 6,6 | 0,01 | 17,64 | 76,46 | 23,02 | 0,88 |
| У088 | Котлета рыбная "Нептун" | 100 | 12,8 | 13,6 | 9,9 | 207 | 0,13 | 2,39 | 0,09 | 54,4 | 230,2 | 1,71 | 17,9 |
| У092 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196 | 0,22 | 30,78 | 0,13 | 157,68 | 114,93 | 38,75 | 1,4 |
| У157 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,09 | | 22,68 | 86 | 0,01 | 11,88 | 0,01 | 7,16 | 4,55 | 2,57 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 870 | 25,39 | 34,93 | 108,27 | 835 | 0,63 | 66,1 | 0,45 | 286,78 | 596,34 | 119,88 | 23,84 |
| Всего 2 неделю пятница в | | | 36,35 | 52,08 | 196,91 | 1424 | 0,82 | 68,54 | 0,53 | 389,61 | 967,4 | 205,33 | 27,4 |

Меню на 2 неделю суббота

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | |
| У112 | Омлет натуральный | 200 | 20 | 33,4 | 3,8 | 398 | 0,13 | 1,04 | 0,4 | 168,32 | 320,16 | 26,61 | 3,2 |
| У146 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | | 15,2 | 60 | | 2,9 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,8 | 18,5 | 99 | 0,14 | | | 21,5 | 132 | 38,5 | 2,5 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 25 | 96 | 0,02 | | 0,01 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Всего завтрак в | | 550 | 26,05 | 34,7 | 62,5 | 653 | 0,29 | 3,94 | 0,49 | 205,87 | 489,94 | 112,35 | 7,21 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| У28 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 8,8 | 3,75 | 98 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 21,10 | 37,50 | 17,50 | 0,61 |
| У044 | Агырчи шыд | 250/10 | 8,2 | 9,5 | 16,8 | 173 | 0,09 | 26,45 | 0,56 | 50,7 | 76,9 | 22,6 | 0,94 |
| У081 | Фрикадельки "Петушок" | 100 | 14,3 | 17,1 | 9,5 | 247 | 0,11 | | 0,07 | 17,1 | 157,6 | 24,7 | 1,67 |
| У097 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 265 | 0,13 | | 0,13 | 16,38 | 60,3 | 10,18 | 1,04 |
| У155 | Компот из чернослива, кураги, изюма | 180 | 0,54 | | 28,26 | 112 | 0,02 | 0,79 | 0,32 | 29,79 | 30,9 | 26,03 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | | | 12,9 | 79,2 | 23,1 | 1,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,22 | 58 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Всего обед в | | 880 | 35,0 | 43,68 | 122,9 | 1012 | 0,52 | 35,99 | 1,08 | 157,87 | 501 | 141,21 | 8,01 |
| Всего 2 неделю суббота в | | | 61,00 | 78,38 | 185,4 | 1665 | 0,81 | 39,93 | 1,57 | 363,74 | 990,54 | 253,56 | 15,22 |
| Итого | | | 562,56 | 694 | 2376,10 | 17865,90 | 10,35 | 685,48 | 15,95 | 4980,09 | 11867,82 | 3208,71 | 262,47 |
| Среднее за период | | | 46,88 | 57,8 | 198,01 | 1489 | 0,86 | 57,12 | 1,33 | 415,01 | 988,99 | 267,39 | 21,87 |