

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов" г. Сосногорск

"СОГЛАСОВАНО"

Зам главного государственного
санитарного врача по г. Ухте,
г. Сосногорску, г. Вуктылу,
Троицко-Печерскому району
В.В. Фалеева

" 01 " 11 2016 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы:
Т.М. Ручкина

" 01 " 11 2016 г.

Примерное двухнедельное меню питания
обучающихся школы с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

I неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
№ 291	Макароны отварные	6,78	0,81	34,84	0,06	0,01	0	0,95	6,84	42,48	9,72	0,93
№ 381	Котлета из говядины	14,3	14	11,4	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,2
№ 108	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 518	Сок яблочный	0,5	0	0,1	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
№ 112	Банан	1,5	0,5	21	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ИТОГО:		25,36	15,55	82,1	0,21	12,01	0,03	2,08	59,04	237,98	76,72	5,46

Обед:

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
№ 123, 144	Суп картофельный с бобовыми	3,7	4,7	15,1	0,22	8,7	0,04	0,22	19	65,8	25,5	0,93
№ 370	Плов из говядины	18,9	18,6	49,2	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
№ 106	Свежий огурец	0,4	0,05	0,85	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4
№ 494	Чай с лимоном	0,1	0	0	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 590	Печенье	1,13	1,5	11	0,012	0	0,0015	0,53	4,4	13,5	3	0,315
№ 108	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО:		26,51	25,09	90,91	0,337	19,4	0,1015	2,23	71,6	347,3	95,2	5,175

ВТОРНИК:

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
№ 414	Рис отварной	4,42	7,29	40,57	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№ 395	Колбаса отварная	10,4	20,9	0	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
№ 512	Компот из плодов сушеных	0,3	0	20,1	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6

ИТОГО:		17,4	28,43	75,43	627,02	0,2	0,8	0,05	1,07	53,12	244,46	51,56	3,16
Обед:													
№ 121-142	Пиц из свежей капусты с картофелем	250	3	5,2	7,78	90,3	0,1	18,48	0	2,38	294,3	32,25	0,8
№ 429	Пицца картофельное	180	3,78	7,9	19,62	165,6	0,16	6,12	0,054	0,18	102,6	34,2	0,36
№ 345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	160	23	0,6
№ 107	Консервированный супчик	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	17,5	7,5	0,4
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,1	0	87	13	0,8
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
№ 112	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6
ИТОГО:		30,36	18,49	107,85	724,5	0,497	42,9	0,174	5,2	290,3	772,1	174,95	5,45

СРЕДА:

Завтрак:													
№ 237	Гречка отварная	150	9,5	8,72	41,2	281,2	0,23	0	0,045	0,68	225,2	150,3	5,05
№ 367	Гуляш из говядины	120	23,57	16,3	0,57	242,85	0,057	4,7	0,03	0,57	158,6	22,86	1,57
№ 512	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	6	3	0,6
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:		35,97	25,52	75,21	674,65	0,359	5,5	0,075	1,81	75,5	453	194,96	8,78

Обед:

133	Расольник	250	3,2	5,4	14,1	116,8	0,12	10,1	0	2,3	305,5	34,3	1
№ 423	Капуста тушеная	200	7,4	7,8	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	110	48	2
№ 404	Кура отварная	100	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	215	30	3,2
№ 494	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	4	2	0,4
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
№ 112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	9	2,2
ИТОГО:		36,58	36,74	64	787,9	0,402	58,2	0,1	5,49	221,95	728,2	146,3	10,69

ЧЕТВЕРГ:

Завтрак:													
№ 313, 481	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	26,1	27,8	40,7	524	0,1	0,9	0,21	0,76	413,4	48,3	1,06
№ 494	Чай с молоком	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	4	2	0,4
№ 90	Бульбобул с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	132	13	0,4
ИТОГО:		32,9	37,3	50,6	738	0,13	3,8	0,29	1,16	589,2	549,4	63,3	1,86

Обед:

№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	3	14,7	94,3	0,1	11,1	0	1,3	71	29,3	1,1
-------	----------------------------------	-----	-----	---	------	------	-----	------	---	-----	----	------	-----

№ 291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,01	0	0,95	6,84	42,48	9,72	0,93
№ 390	Тефтели из говядины с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
№ 112	Мансарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
№ 511	Компот из св. смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4
№ 106	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			25,81	20,85	123,14	728,28	0,472	124,41	0,11	4,39	152,14	361,18	119,02	6,47

ПЯТНИЦА:

Завтрак:														
№ 369	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
№ 106	Свежий огурец	100	0,8	0,1	1,7	13	0,01	15	0	0,7	10	39	15	0,8
№ 509	Компот из св. яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 112	Мансарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
ИТОГО:			30,98	24,54	73,16	581,5	0,33	101,9	0,04	2,33	132	365,5	102,2	5,93
Обед:														
№ 121,126	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,1	7	85,55	0,6	13,6	0	2,4	25,3	292	34,5	1,1
№ 414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№ 401	Печень тушенная в соусе	100	26,6	15,4	11	288	0,38	20	11,6	1,6	50	454	26	9,6
№ 518	Сок яблочный	200	0,5	0	0,1	46	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			39,3	28,53	86,77	805,17	1,122	35,6	11,65	5,23	108,42	913,66	110,86	14,62

СУББОТА:

Завтрак:														
№ 256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,084	0,24	143,6	218,6	50	2,39
№ 82	Бутерброд с колбасой	35	3,6	5,7	7,4	95	0,07	0	0	0,3	7	39	6	0,5
№ 300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
№ 112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО:			21,36	26,3	80,54	642,8	0,31	12,68	0,204	0,94	312,6	455,6	97	6,89

**Примерное двухнедельное меню питания
обучающихся школы с 7 до 11 лет
Сезон: осенне-зимний
II неделя**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак:													ПОНЕДЕЛЬНИК:				
№ 370	Плов из говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8			
№ 106	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45			
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
№ 112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3			
	ИТОГО:		22,73	19,14	73,96	626,5	0,17	75,7	0,06	1,68	84,2	286,5	82,2	4,28			
Обед:																	
№ 150	Суп рыбный	250	9,85	4,8	15,15	143,5	0,19	12,1	0,045	0,35	43,25	185,25	57	1,6			
№ 291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,01	0	0,95	6,84	42,48	9,72	0,93			
№ 371	Бифштекс	100	11,6	13	7,12	192	0,06	15,12	0,04	0,5	61,6	139,2	26,4	1,84			
№ 106	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45			
№ 518	Сок яблочный	200	0,5	0	0,1	46	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4			
№ 590	Печенье	15	1,13	1,5	11	52,6	0,012	0	0,0015	0,53	4,4	13,5	3	0,315			
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56			
	ИТОГО:		29,28	18,71	59,11	760,08	0,35	41,73	0,085	2,15	125,69	379,93	103,12	6,22			
Завтрак:													ВТОРНИК:				
№ 429	Пюре картофельное	180	3,78	7,9	19,62	165,6	0,16	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	0,36			
№ 381	Шницель из говядины	80	14,3	14	11,4	229	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,2			
№ 106	Свежий огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4			
№ 515	Молоко	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
№ 112	Мандарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2			
	ИТОГО:		28,16	27,99	71,23	593,6	0,465	92,22	0,124	1,66	399	501,6	116,7	3,69			
Обед:																	
№ 121,142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	5,2	7,78	90,3	0,1	18,48	0	2,38	46,5	294,3	32,25	0,8			
№ 414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63			
№ 404	Кура отварная	100	23,57	16,3	0,57	242,85	0,057	4,7	0,03	0,57	35,7	158,6	22,86	1,57			
№ 107	Консервированный огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4			

№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	0	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0,56	0	0	14	63,2	18,8	1,56
№ 112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0,3	0	0	40	34	25	0,8
ИТОГО:			37,17	29,98	85,97	833,27	0,314	213,48	4,83	0,08	167,52	676,06	139,97	6,49	

СРЕДА:

Завтрак:															
№ 291	Макаронь отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,01	0,95	0	0	6,84	42,48	9,72	0,93
№ 390	Тфтели из говядины с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	0	21	108	16	1,5
№ 518	Сок	200	0,5	0	0,1	46	0,01	2	0	0	0	7	0	0	1,4
№ 106	Свежий огурец	100	0,8	0,1	1,7	13	0,01	15	0,7	0	0	10	39	15	0,8
№ 112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,2	0	0	34	23	13	0,3
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО:			20,76	16,65	70,9	567,38	0,2	77,81	2,68	0,11	84,84	231,98	57,92	5,26	

Обед:

№ 121, 133	Рассольник	250	3,2	5,4	14,1	116,8	0,12	10,1	0	2,3	0	32,75	305,5	34,3	1
№ 369	Жаркое по-домашнему	220	2,6	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	0	35	266	56	3,4
№ 106	Свежий огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	0	5	17,5	7,5	0,4
№ 512	Компот из св.мороженых ягод	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	0	10	6	3	0,6
№ 112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0,2	0	0	16	11	9	2,2
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	0	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0,56	0	0	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			35,18	30,19	89,55	770,4	0,417	36	4,54	0,04	118,75	688,7	132,8	9,49	

ЧЕТВЕРГ:

Завтрак:															
№ 237	Гречка отварная	150	9,5	8,72	41,2	281,2	0,23	0	0,045	0,68	0	15,8	225,2	150,3	5,05
№ 401	Щеня тушеная в соусе	100	26,6	15,4	11	288	0,38	20	1,6	1,6	0	50	454	26	9,6
№ 107	Консервированный огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	0	5	17,5	7,5	0,4
№ 500	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,1	0	0	129	87	13	0,8
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО:			41,68	26,41	88,71	759,2	0,665	27,9	11,745	2,96	205,8	803,2	201	16,18	

Обед:

№ 121,147	Суп картофельный с макаронн. издел.	250	3,75	3,2	18,8	118,6	0,13	0,08	0	1,4	0	27,8	310,6	34	0,95
-----------	-------------------------------------	-----	------	-----	------	-------	------	------	---	-----	---	------	-------	----	------

№ 372, 442	Голубцы ледяные в сметанном соусе	200/50	5	7,4	17,2	365,3	0,1	24,86	0,1	0,81	110,5	234,3	25,9	3,11
№ 512	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
№ 112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			14,83	11,54	92,3	748	0,372	85,74	0,1	3,3	202,3	656,6	98,9	6,85

ПЯТНИЦА:

Завтрак:														
№ 414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№ 345	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
№ 107	Консервированный огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4
№ 511	Компот из св. смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
№ 91	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	123	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
ИТОГО:			28,32	19,54	91,46	628,62	0,217	32	0,15	2,65	256,12	467,66	98,66	3,99

Обед:

№ 131	Свекольник	250	2,2	4,5	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,25	37,8	69,3	31	1,53
№ 423	Капуста тушеная	200	7,4	7,8	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
№ 395	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 112	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			26,48	34,44	68,93	750,1	0,432	55,98	0,1	3,34	233	428	163	8,02

СУББОТА:

Завтрак:														
№ 256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,084	0,24	143,6	218,6	50	2,39
№ 82	Бутерброд с колбасой	35	3,6	5,7	7,4	95	0,07	0	0	0,3	7	39	6	0,5
№ 300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
№ 112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
ИТОГО:			21,36	25,8	81,04	642,8	0,3	7,68	0,204	1,14	315,6	460,6	100	6,99

Примерное двухнедельное меню питания обучающихся школы с 11 лет и старше
Сезон: осенне-зимний
I неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак:														ПОНЕДЕЛЬНИК:				
№ 291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,01	0	0,95	6,84	42,48	9,72	0,93				
№ 381	Котлета из говядины	80	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8				
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
№ 518	Сок яблочный	200	0,5	0	0,1	46	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4				
№ 112	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
	ИТОГО:		28,86	19,05	85	672,38	0,23	12,01	0,04	2,18	66,84	274,98	81,92	6,06				
Обед:														ВТОРНИК:				
№ 123,144	Суп картофельный с бобовыми	250	3,7	4,7	15,1	158,3	0,22	8,7	0,04	0,22	19	65,8	25,5	0,93				
№ 370	Плов из говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8				
№ 106	Свежий огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4				
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4				
№ 590	Печенье	30	2,25	2,94	2,2	125	0,012	0	0,0015	0,53	4,4	13,5	3	0,315				
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
	ИТОГО:		27,63	26,53	82,11	861,3	0,337	19,4	0,1015	2,23	71,6	347,3	95,2	5,175				
Завтрак:														ВТОРНИК:				
№ 414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63				
№ 395	Колбаса отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6				
№ 512	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6				
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
№ 112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	ИТОГО:		17,8	29,23	85,23	674,02	0,23	10,8	0,05	1,27	69,12	255,46	60,56	5,36				
Обед:														ВТОРНИК:				
№ 121,142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	5,2	7,78	90,3	0,1	18,48	0	2,38	46,5	294,3	32,25	0,8				
№ 429	Пюре картофельное	180	3,78	7,9	19,62	184	0,16	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	0,36				
№ 345	Биточки рыбные	120	16,68	2,52	11,52	135,6	0,08	0,48	0,024	1,2	42	192	27,6	0,72				
№ 107	Консервированный огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4				
№ 500	Кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,1	0	129	87	13	0,8				

№ 91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137,4	99	10	0,3
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
№ 112	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ИТОГО:			38,14	27,01	117,17	888,5	0,527	43,08	0,238	5,7	434,3	903,1	189,55	5,87

СРЕДНЯ:

Завтрак:														
№ 237	Гречка отварная	150	9,5	8,72	41,2	281,2	0,23	0	0,045	0,68	15,8	225,2	150,3	5,05
№ 367	Гуляш из говядины	100	23,57	16,3	0,57	242,85	0,057	4,7	0,03	0,57	35,7	158,6	22,86	1,57
№ 512	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			35,97	25,52	75,21	674,65	0,359	5,5	0,075	1,81	75,5	453	194,96	8,78

Обед:

133	Рассольник	250	3,2	5,4	14,1	116,8	0,12	10,1	0	2,3	32,75	305,5	34,3	1
№ 423	Капуста тушеная	200	7,4	7,8	7,8	126	0,08	3,4	0,06	1,4	122	110	48	2
№ 404	Кура отварная	120	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
№ 494	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
№ 112	Яблоко	200	0,8	1,6	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
ИТОГО:			36,98	37,54	73,8	834,9	0,432	68,2	0,1	5,69	237,95	739,2	155,3	12,89

ЧЕТВЕРГ:

Завтрак:														
№ 313, 481	Запеканка из творога со сушеным молоком	150/30	26,1	27,8	40,7	524	0,1	0,9	0,21	0,76	390	413,4	48,3	1,06
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
ИТОГО:			32,9	37,3	50,6	738	0,13	3,8	0,29	1,16	589,2	549,4	63,3	1,86

Обед:

№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	3	14,7	94,3	0,1	11,1	0	1,3	16,3	71	29,3	1,1
№ 291	Макаронные отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,01	0	0,95	6,84	42,48	9,72	0,93
№ 390	Гуфтели из говядины с рисом	120	11,4	18,36	13,68	265,2	0,06	0,96	0,13	0,6	25,2	129,6	19,2	1,8
№ 112	Мандарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
№ 511	Компот из св. смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	2,1	0	0	11	10	9	0,4
№ 106	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			29,02	24,09	132,24	807,98	0,526	137,07	0,13	4,95	165,34	402,28	133,62	7,33

ПЯТНИЦА:

Завтрак:

№ 369	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
№ 106	Свежий огурец	100	0,8	0,1	1,7	13	0,01	15	0	0,7	10	39	15	0,8
№ 509	Компот из св. яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
№ 91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 112	Мандарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
	ИТОГО:		35,98	32,64	80,56	704,5	0,35	102	0,1	2,63	269	464,5	112,2	6,23

Обед:

№ 121,126	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,1	7.	85,55	0,6	13,6	0	2,4	25,3	292	34,5	1,1
№ 414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№ 401	Печень тушенная в соусе	100	26,6	15,4	11	288	0,38	20	11,6	1,6	50	454	26	9,6
№ 518	Сок яблочный	200	0,5	0	0,1	46	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:		39,3	28,53	86,77	805,17	1,122	35,6	11,65	5,23	108,42	913,66	110,86	14,62

СУББОГА:

Завтрак:

№ 256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,084	0,24	143,6	218,6	50	2,39
№ 81	Бутерброд с колбасой	50	5,2	8,6	9,8	137	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
№ 300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
№ 112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		22,96	29,2	82,94	684,8	0,33	12,68	0,204	1,04	315,6	473,6	99	7,09

Примерное двухдневное меню питания обучающихся школы с 11 лет и старше
Сезон: осенне-зимний
II неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак:																
№ 370	Плов из говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8		
№ 106	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45		
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4		
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
№ 112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3		
	ИТОГО:		25,33	19,64	87,3	696,1	0,242	75,7	0,06	2,24	98,2	349,7	101	5,84		
Обед:																
№ 150	Суп рыбный	250	9,85	4,8	15,15	143,5	0,19	12,1	0,045	0,35	43,25	185,25	57	1,6		
№ 291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,01	0	0,95	6,84	42,48	9,72	0,93		
№ 371	Бифтекс	100	11,6	13	7,12	192	0,06	15,12	0,04	0,5	61,6	139,2	26,4	1,84		
№ 106	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45		
№ 518	Сок яблочный	200	0,5	0	0,1	46	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4		
№ 590	Печенье	15	1,13	1,5	11	52,6	0,012	0	0,0015	0,53	4,4	13,5	3	0,315		
№ 112	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
	ИТОГО:		36,79	21,45	119,21	856,08	0,504	51,73	0,0865	3,97	158,09	504,13	171,12	9,025		
Завтрак:																
№ 429	Пюре картофельное	180	3,78	7,9	19,62	165,6	0,16	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	0,36		
№ 381	Шницель из говядины	100	17,9	17,5	14,25	286,25	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,75		
№ 106	Свежий огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4		
№ 515	Молоко	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
№ 112	Мандарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2		
	ИТОГО:		34,36	31,99	87,42	720,45	0,557	92,22	0,134	2,32	420,8	601,8	140,7	5,8		

№ 121, 142	Шчи из свежей капусты с картофелем	250	3	5,2	7,78	90,3	0,1	18,48	0	2,38	46,5	294,3	32,25	0,8
№ 414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№ 404	Кура отварная	100	23,57	16,3	0,57	242,85	0,057	4,7	0,03	0,57	35,7	158,6	22,86	1,57
№ 107	Консервированный огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
№ 112	Кви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
ИТОГО:			37,17	29,98	85,97	833,27	0,314	213,48	0,08	4,83	167,52	676,06	139,97	6,49

СРЕДА:

Завтрак:

№ 237	Гречка отварная	180	11,4	10,5	49,44	337,44	0,28	0	0,054	0,82	18,24	270,24	180,36	6,06
№ 401	Печень тушенная в соусе	100	26,6	15,4	11	288	0,38	20	11,6	1,6	50	454	26	9,6
№ 518	Сок	200	0,5	0	0,1	46	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО:			41,18	26,94	85,1	788,94	0,73	32	11,654	2,95	97,24	754,74	219,56	19,59

Обед:

№ 121, 133	Рассольник	250	3,2	5,4	14,1	116,8	0,12	10,1	0	2,3	32,75	305,5	34,3	1
№ 372, 442	Голубцы ленивые в сметанном соусе	200/50	5	7,4	17,2	365,3	0,1	24,86	0,1	0,81	110,5	234,3	25,9	3,11
№ 106	Свежий огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4
№ 512	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
№ 91	Бутиерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
№ 112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			19,18	22,49	97,55	879,7	0,377	53,36	0,16	4,85	331,25	756	112,7	9,5

ЧЕТВЕРГ:

Завтрак:

№ 369	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
-------	---------------------	-----	----	------	------	-----	------	-----	------	-----	----	-----	----	-----

№ 512	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			40,93	36,44	120,64	974,14	0,582	2,18	0,094	3,81	93,04	884,54	270,36	12,7

ПЯТНИЦА:

Завтрак:

№ 414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№ 345	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
№ 107	Консервированный огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4
№ 511	Компот из св. смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4
№ 112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
№ 91	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	123	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
ИТОГО:			29,22	19,74	99,56	671,62	0,257	92	0,15	2,85	290,12	490,66	111,66	4,29

Обед:

№ 121.126	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,1	7	85,55	0,6	13,6	0	2,4	25,3	292	34,5	1,1
№ 414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№ 401	Печень тушеная в соусе	100	26,6	15,4	11	288	0,38	20	11,6	1,6	50	454	26	9,6
№ 518	Сок яблочный	200	0,5	0	0,1	46	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
№ 112	Мандарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№ 109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,34	69,6	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
ИТОГО:			40,9	29,33	101,77	821,17	1,242	111,6	11,65	5,63	178,42	947,66	132,86	14,82

СУББОТА:

Завтрак:

№ 256	Каша пшеничная вязкая	250	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,084	0,24	143,6	218,6	50	2,39
№ 82	Бутерброд с колбасой	50	5,2	8,6	9,8	137	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
№ 300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
№ 112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
ИТОГО:			22,96	28,7	83,44	684,8	0,32	7,68	0,204	1,24	318,6	478,6	102	7,19