МБОУ СОШ № 4 г.Собинки

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ _____
Директор Бусурина В.В.

СОГЛАСОВАНО _____
Главный специалист Камкина Е.Ю.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)
2024-2025 гг

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,60	116	50	0,04	0,42		37,600	164,850	11,570	121,900	0,760			
015/2	Кукуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26		0,02	2,16		0,000	2,250	0,000	22,500	0,180			
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		221,256	103,962	17,163	222,993	2,513			
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,60	20,68	106	10	0,01	0,26		73,600	58,432	6,090	39,150	0,397			
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000			
008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300			
	Всего в Завтрак	605	**25,30**	**34,46**	**56,01**	**636**	**250**	**0,23**	**250,56**		**798,056**	**362,094**	**63,723**	**475,843**	**8,150**			
Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,88	2,87	4,94	49		0,01	9,25		85,783	27,123	7,869	14,629	0,328			
132	Рассольник ленинградский	200/15	5,87	6,42	13,47	135	10	0,09	5,90		491,376	18,660	22,639	89,460	1,387			
437	Гуляш	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		248,513	12,290	16,890	138,452	2,027			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06	0,00		30,345	4,860	21,120	37,170	1,106			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,00	31,07	126		0,02	0,00		0,600	14,432	0,522	0,000	0,052			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06	0,00		73,500	10,500	14,100	47,400	1,170			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00		36,450	6,450	11,550	39,600	0,750			
	Всего в Обед	770	**30,20**	**29,08**	**94,75**	**762**	**40**	**0,33**	**15,88**		**966,566**	**94,315**	**94,690**	**366,711**	**6,820**			
Полдник																		
71	Винегрет овощной	150	2,10	5,40	10,80	102		0,00	24,30		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500			
	Всего в Полдник	380	**4,85**	**5,93**	**36,91**	**219**		**0,08**	**24,34**		**73,350**	**17,203**	**26,928**	**86,369**	**2,257**			
	Всего в день		**60,35**	**69,47**	**187,67**	**1 617**	**290**	**0,64**	**290,78**		**1 837,972**	**473,612**	**185,341**	**928,923**	**17,227**			
Итого			**60,35**	**69,47**	**187,67**	**1 617**	**290**	**0,64**	**290,78**		**1 837,972**	**473,612**	**185,341**	**928,923**	**17,227**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,93**	**38,67**	**46,42**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03	0,00		56,000	22,000	4,800	76,800	1,000			
366/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245,158	235,643	31,626	273,578	0,613			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500			
008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300			
	Всего в Завтрак	580	**28,62**	**20,47**	**70,54**	**578**	**50**	**0,21**	**247,87**		**791,508**	**298,846**	**76,854**	**453,247**	**7,169**			
Обед																		
45	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,64	3,89	43		0,01	6,55		87,598	25,861	7,705	14,465	0,318			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	200	5,50	4,73	13,83	120	10	0,07	3,68		317,744	13,876	16,384	64,303	0,790			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	14,22	14,78	15,14	251	60	0,10	0,76		199,800	39,488	23,625	143,775	1,654			
520 /3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,340	45,160	33,020	97,090	1,190			
631/1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,800	14,480	3,600	4,400	0,940			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06	0,00		73,500	10,500	14,100	47,400	1,170			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00		36,450	6,450	11,550	39,600	0,750			
	Всего в Обед	745	**27,30**	**28,28**	**94,58**	**743**	**90**	**0,45**	**38,67**		**1 591,232**	**155,815**	**109,984**	**411,033**	**6,812**			
Полдник																		
779	Булочка молочная	100	8,91	1,92	51,80	260		0,12	0,21		134,244	58,256	16,617	94,517	0,905			
698	Ряженка	194	5,82	11,64	7,96	164	30	0,04	0,58		283,240	240,560	27,160	178,480	0,194			
	Всего в Полдник	294	**14,73**	**13,56**	**59,76**	**424**	**30**	**0,16**	**0,79**		**417,484**	**298,816**	**43,777**	**272,997**	**1,099**			
	Всего в день		**70,65**	**62,31**	**224,88**	**1 745**	**170**	**0,82**	**287,33**		**2 800,225**	**753,477**	**230,615**	**1 137,277**	**15,080**			
Итого			**70,65**	**62,31**	**224,88**	**1 745**	**170**	**0,82**	**287,33**		**2 800,225**	**753,477**	**230,615**	**1 137,277**	**15,080**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**16,19**	**32,14**	**51,55**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,770	44,110	26,930	177,870	1,180	0,000	0,000	0,000
520/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,340	45,160	33,020	97,090	1,190	0,000	0,000	0,000
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,85	57		0,00	1,10		11,300	6,459	4,498	8,204	0,766	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,40	9,25	49		0,06	0,00		60,750	10,750	19,250	66,000	1,250	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35		0,04	0,00		49,000	7,000	9,400	31,600	0,780	0,000	0,000	0,000
007	Апельсины	170	0,68	0,68	16,66	76		0,06	280,50		472,600	27,200	15,300	18,700	3,740	0,000	0,000	0,000
	Всего в Завтрак	647	**20,10**	**11,90**	**73,21**	**482**	**50**	**0,39**	**308,07**		**1 645,760**	**140,679**	**108,398**	**399,464**	**8,906**	**0,000**	**0,000**	**0,000**
Обед																		
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,30		165,888	18,755	11,025	21,548	0,702	0,000	0,000	0,000
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка-бройлера	200/20	7,49	6,86	6,64	118	10	0,07	9,61		268,674	34,418	20,187	79,636	0,939	0,004	0,000	0,056
461/3	Тефтели в томатном соусе	75/25	10,59	15,39	7,64	211	80	0,06	0,89		256,588	32,478	21,552	128,957	1,638	0,002	0,000	0,020
511	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210	20	0,02	0,00		40,575	1,365	16,335	60,945	0,527	0,000	0,000	0,000
707	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94		0,02	4,00		248,000	24,000	12,000	22,000	3,000	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06	0,00		73,500	10,500	14,100	47,400	1,170	0,000	0,000	0,000
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00		36,450	6,450	11,550	39,600	0,750	0,000	0,000	0,000
	Всего в Обед	775	**26,60**	**30,48**	**94,11**	**757**	**110**	**0,28**	**16,80**		**1 089,675**	**127,965**	**106,749**	**400,087**	**8,725**	**0,006**	**0,000**	**0,076**
Полдник																		
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,54	9,69	10,15	162	50	0,06	0,28		74,050	243,144	20,114	187,485	1,309	0,001	0,020	0,004
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757	0,000	0,000	0,000
	Всего в Полдник	260	**8,74**	**9,74**	**25,16**	**220**	**50**	**0,06**	**0,32**		**74,500**	**247,447**	**23,942**	**194,654**	**2,066**	**0,001**	**0,020**	**0,004**
	Всего в день		**55,44**	**52,12**	**192,48**	**1 459**	**210**	**0,73**	**325,19**		**2 809,935**	**516,091**	**239,089**	**994,205**	**19,697**	**0,007**	**0,020**	**0,080**
Итого			**55,44**	**52,12**	**192,48**	**1 459**	**210**	**0,73**	**325,19**		**2 809,935**	**516,091**	**239,089**	**994,205**	**19,697**	**0,007**	**0,020**	**0,080**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**15,20**	**32,15**	**52,77**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,60	116	50	0,04	0,42		37,600	164,850	11,570	121,900	0,760			
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03	0,00		56,000	22,000	4,800	76,800	1,000			
302	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10	8,87	9,75	43,36	297	20	0,20	0,56		275,608	130,976	53,227	197,932	1,400			
693	Какао с молоком	200	3,77	3,90	26,18	155	20	0,04	1,30		214,160	122,600	21,640	116,200	0,710			
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000			
005	Груши	150	0,60	0,45	14,25	63		0,03	7,50		232,500	28,500	18,000	24,000	3,450			
	Всего в Завтрак	655	**25,26**	**27,14**	**97,09**	**733**	**100**	**0,39**	**9,78**		**864,468**	**477,526**	**124,637**	**589,632**	**8,320**			
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28		66,718	12,296	7,212	21,546	0,312			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом цыпленка-бройлера	200/20	8,07	7,75	9,36	139	10	0,06	6,17		301,941	30,582	21,465	86,930	1,531			
436/1	Жаркое по-домашнему	230	23,78	22,89	19,80	381		0,17	10,74		1 137,914	28,835	49,818	269,628	3,991			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00		36,450	6,450	11,550	39,600	0,750			
	Всего в Обед	765	**36,42**	**34,85**	**64,72**	**715**	**10**	**0,36**	**19,23**		**1 641,473**	**96,466**	**112,673**	**488,073**	**8,900**			
Полдник																		
733	Оладьи (с маслом)	95	6,71	10,45	38,14	273	20	0,08	0,26		148,550	65,724	14,187	87,547	0,682			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	200	0,00	0,00	42,20	162		0,00	0,00		0,315	0,210	0,000	0,000	0,032			
	Всего в Полдник	295	**6,71**	**10,45**	**80,34**	**435**	**20**	**0,08**	**0,26**		**148,865**	**65,934**	**14,187**	**87,547**	**0,714**			
	Всего в день		**68,39**	**72,44**	**242,15**	**1 883**	**130**	**0,83**	**29,27**		**2 654,805**	**639,926**	**251,497**	**1 165,253**	**17,934**			
Итого			**68,39**	**72,44**	**242,15**	**1 883**	**130**	**0,83**	**29,27**		**2 654,805**	**639,926**	**251,497**	**1 165,253**	**17,934**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,53**	**34,62**	**51,44**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
443/1	Плов	150/50	22,01	20,98	32,00	405		0,08	1,64		494,587	24,699	44,637	247,080	3,213			
707	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94		0,02	4,00		248,000	24,000	12,000	22,000	3,000			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09	0,00		85,050	15,050	26,950	92,400	1,750			
698	Йогурт Соло	130	3,64	5,46	16,50	150	10	0,03	0,60		0,000	120,000	14,000	95,000	0,100			
	Всего в Завтрак	565	**29,43**	**27,00**	**84,05**	**718**	**10**	**0,22**	**6,24**		**827,637**	**183,749**	**97,587**	**456,480**	**8,063**			
Обед																		
142/1	Суп картофельный с рыбой	200/15	5,35	2,07	13,13	92	10	0,10	7,01		569,081	18,555	26,014	93,037	0,870			
486	Голубцы(ленивые)	230	14,80	31,66	15,06	404	40	0,07	21,91		556,668	98,426	40,865	186,375	2,579			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,00	31,07	126		0,02	0,00		0,600	14,432	0,522	0,000	0,052			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00		36,450	6,450	11,550	39,600	0,750			
	Всего в Обед	700	**24,41**	**34,45**	**78,45**	**721**	**50**	**0,30**	**28,92**		**1 260,799**	**151,864**	**97,751**	**382,212**	**5,812**			
Полдник																		
2	Бутерброды с джемом	35	1,33	3,64	17,62	109	10	0,03	0,19		56,440	8,580	11,632	38,715	0,835			
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03	0,00		56,000	22,000	4,800	76,800	1,000			
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,06	13,85	57		0,00	1,10		9,379	6,606	4,653	8,487	0,792			
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000			
	Всего в Полдник	302	**8,38**	**8,62**	**39,17**	**268**	**20**	**0,11**	**1,29**		**170,419**	**45,786**	**36,485**	**176,802**	**3,627**			
	Всего в день		**62,22**	**70,07**	**201,67**	**1 707**	**80**	**0,63**	**36,45**		**2 258,855**	**381,398**	**231,822**	**1 015,494**	**17,502**			
Итого			**62,22**	**70,07**	**201,67**	**1 707**	**80**	**0,63**	**36,45**		**2 258,855**	**381,398**	**231,822**	**1 015,494**	**17,502**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,58**	**36,94**	**47,26**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,60	116	50	0,04	0,42		37,600	164,850	11,570	121,900	0,760			
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03	0,00		56,000	22,000	4,800	76,800	1,000			
302/1	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,10	240	20	0,06	0,51		189,827	111,877	31,390	136,184	0,476			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000			
008	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	71		0,05	264,00		444,800	25,600	14,400	17,600	3,520			
	Всего в Завтрак	665	**18,40**	**21,47**	**81,09**	**587**	**80**	**0,23**	**264,97**		**777,277**	**337,231**	**81,388**	**412,453**	**7,512**			
Обед																		
139	Суп картофельный с бобовыми,мясом цыпленка-бройлера	200/15	5,89	3,39	24,33	151	10	0,14	3,68		465,677	40,686	33,045	113,652	1,695			
423	Бефстроганов	50/50	15,04	18,20	5,11	244	20	0,06	1,00		326,130	28,683	20,041	154,957	2,102			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06	0,00		30,345	4,860	21,120	37,170	1,106			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,00	31,07	126		0,02	0,00		0,600	14,432	0,522	0,000	0,052			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06	0,00		73,500	10,500	14,100	47,400	1,170			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00		36,450	6,450	11,550	39,600	0,750			
	Всего в Обед	710	**30,04**	**26,71**	**102,73**	**771**	**60**	**0,38**	**4,68**		**932,702**	**105,611**	**100,379**	**392,779**	**6,875**			
Полдник																		
55	Салат картофельный с сельдью	110/20	4,72	20,14	8,89	236		0,05	4,80		309,474	16,887	20,871	30,250	0,470			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,40	9,25	49		0,06	0,00		60,750	10,750	19,250	66,000	1,250			
	Всего в Полдник	355	**7,05**	**20,59**	**33,15**	**343**		**0,11**	**4,84**		**370,674**	**31,940**	**43,949**	**103,419**	**2,477**			
	Всего в день		**55,49**	**68,77**	**216,97**	**1 701**	**140**	**0,72**	**274,49**		**2 080,652**	**474,782**	**225,715**	**908,651**	**16,864**			
Итого			**55,49**	**68,77**	**216,97**	**1 701**	**140**	**0,72**	**274,49**		**2 080,652**	**474,782**	**225,715**	**908,651**	**16,864**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**13,05**	**36,39**	**51,02**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
011	Помидор свежий порционный	25	0,26	0,04	0,87	5		0,01	2,50	0,00	72,500	3,083	4,350	5,658	0,192	0,000	0,000	0,000
437/2	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73	0,00	299,440	13,260	16,950	138,450	2,040	0,000	0,000	0,000
520/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96	0,00	764,340	45,160	33,020	97,090	1,190	0,000	0,000	0,000
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67	0,00	18,83	78		0,02	3,33	0,00	206,667	20,000	10,000	18,333	2,500	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09	0,00	0,00	85,050	15,050	26,950	92,400	1,750	0,000	0,000	0,000
008	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	71		0,05	264,00	0,00	444,800	25,600	14,400	17,600	3,520	0,000	0,000	0,000
	Всего в Завтрак	670	**22,16**	**21,28**	**73,44**	**575**	**20**	**0,38**	**296,52**	**0,00**	**1 872,797**	**122,153**	**105,670**	**369,532**	**11,192**	**0,000**	**0,000**	**0,000**
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28	0,00	66,718	12,296	7,212	21,546	0,312	0,000	0,000	0,000
135	Суп из овощей	200/15	4,94	5,75	8,23	104	10	0,08	6,82	0,00	298,076	21,986	19,015	69,433	1,040	0,000	0,000	0,000
469/2	Фрикадельки в соусе томатном	55/50	11,49	17,88	10,00	247	70	0,06	0,34	0,01	253,197	32,978	21,888	133,591	1,730	0,002	0,000	0,018
297/2	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150	8,42	10,85	41,19	303	10	0,21	0,00	0,00	260,146	17,566	118,755	177,801	4,015	0,000	0,000	0,000
631/1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72	0,00	111,800	14,480	3,600	4,400	0,940	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06	0,00	0,00	73,500	10,500	14,100	47,400	1,170	0,000	0,000	0,000
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00	0,00	36,450	6,450	11,550	39,600	0,750	0,000	0,000	0,000
	Всего в Обед	775	**28,72**	**38,68**	**100,44**	**871**	**90**	**0,48**	**11,16**	**0,01**	**1 099,888**	**116,256**	**196,119**	**493,771**	**9,957**	**0,002**	**0,000**	**0,018**
Полдник																		
541	Рагу овощное	150	3,08	3,15	16,49	106		0,09	19,25	0,00	607,569	56,283	34,974	75,981	1,222	0,000	0,000	0,000
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	200	0,00	0,00	42,20	162		0,00	0,00	0,00	0,315	0,210	0,000	0,000	0,032	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00	0,00	72,900	12,900	23,100	79,200	1,500	0,000	0,000	0,000
	Всего в Полдник	380	**5,63**	**3,63**	**69,79**	**327**		**0,17**	**19,25**	**0,00**	**680,784**	**69,393**	**58,074**	**155,181**	**2,753**	**0,000**	**0,000**	**0,000**
	Всего в день		**56,51**	**63,59**	**243,67**	**1 773**	**110**	**1,03**	**326,93**	**0,01**	**3 653,469**	**307,802**	**359,863**	**1 018,484**	**23,902**	**0,002**	**0,000**	**0,018**
Итого			**56,51**	**63,59**	**243,67**	**1 773**	**110**	**1,03**	**326,93**	**0,01**	**3 653,469**	**307,802**	**359,863**	**1 018,484**	**23,902**	**0,002**	**0,000**	**0,018**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**12,75**	**32,28**	**54,97**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
333	Макароны с сыром	150/20/10	10,09	12,04	33,39	282	60	0,07	0,22		67,010	200,020	7,630	135,959	0,777			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09	0,00		85,050	15,050	26,950	92,400	1,750			
008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300			
698	Йогурт Соло	130	3,64	5,46	16,50	150	10	0,03	0,60		0,000	120,000	14,000	95,000	0,100			
	Всего в Завтрак	695	**17,51**	**18,71**	**92,55**	**626**	**70**	**0,24**	**248,36**		**569,510**	**363,373**	**65,908**	**347,028**	**6,684**			
Обед																		
45	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,64	3,89	43		0,01	6,55		87,598	25,861	7,705	14,465	0,318			
134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	200	5,17	6,51	10,03	119		0,06	6,40		266,832	24,520	17,727	79,622	1,005			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,500	32,906	19,688	119,813	1,378			
587	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,60		31,368	3,970	2,880	5,560	0,120			
520/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,340	45,160	33,020	97,090	1,190			
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,50		70,220	3,942	1,958	2,393	0,539			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06	0,00		73,500	10,500	14,100	47,400	1,170			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00		36,450	6,450	11,550	39,600	0,750			
	Всего в Обед	755	**24,82**	**28,58**	**90,41**	**718**	**80**	**0,43**	**56,64**		**1 496,808**	**153,310**	**108,627**	**405,942**	**6,470**			
Полдник																		
317/2	Запеканка рисовая с яблоками и джемом	145	3,06	3,80	38,04	199	20	0,02	10,23		93,956	35,957	18,131	65,833	0,809			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000			
	Всего в Полдник	365	**4,96**	**4,17**	**60,45**	**296**	**20**	**0,07**	**10,27**		**143,006**	**48,860**	**37,359**	**125,802**	**2,566**			
	Всего в день		**47,29**	**51,46**	**243,41**	**1 640**	**170**	**0,74**	**315,27**		**2 209,324**	**565,543**	**211,894**	**878,772**	**15,721**			
Итого			**47,29**	**51,46**	**243,41**	**1 640**	**170**	**0,74**	**315,27**		**2 209,324**	**565,543**	**211,894**	**878,772**	**15,721**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**11,53**	**28,24**	**59,37**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04	0,00		38,750	8,250	11,590	42,200	0,760	0,000		
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03	0,00		56,000	22,000	4,800	76,800	1,000	0,000		
447/1	Свинина, тушенная с капустой	150/50	13,88	31,87	10,59	385	260	0,12	38,41		474,276	73,970	39,995	165,454	2,475	0,000		
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,85	57		0,00	1,10		11,300	6,459	4,498	8,204	0,766	0,000		
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000		
008	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	71		0,05	264,00		444,800	25,600	14,400	17,600	3,520	0,000		
	Всего в Завтрак	652	**22,91**	**45,52**	**53,47**	**715**	**320**	**0,29**	**303,51**		**1 073,726**	**144,879**	**90,682**	**363,058**	**9,521**	**0,000**		
Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,88	2,87	4,94	49		0,01	9,25		85,783	27,123	7,869	14,629	0,328	0,000		
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	200	5,50	4,73	13,83	120	10	0,07	3,68		317,744	13,876	16,384	64,303	0,790	0,000		
503	Суфле из бройлеров-цыплят	100	9,72	7,55	5,58	129	40	0,06	0,36		191,620	53,574	21,037	129,195	1,309	0,000		
203	Картофель отварной	150	2,62	4,42	21,08	135	20	0,15	25,80		733,960	17,480	29,910	76,120	1,199	0,000		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,00	31,07	126		0,02	0,00		0,600	14,432	0,522	0,000	0,052	0,000		
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,40	9,25	49		0,06	0,00		60,750	10,750	19,250	66,000	1,250	0,000		
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000		
	Всего в Обед	775	**23,83**	**20,45**	**99,39**	**678**	**70**	**0,44**	**39,09**		**1 488,456**	**151,235**	**113,771**	**413,447**	**6,488**	**0,000**		
Полдник																		
777	Булочка "Алтайская"	100	8,40	4,98	49,78	278		0,14	0,20		131,200	22,600	34,000	82,600	1,500	0,000		
707	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94		0,02	4,00		248,000	24,000	12,000	22,000	3,000	0,000		
	Всего в Полдник	300	**9,20**	**4,98**	**72,38**	**372**		**0,16**	**4,20**		**379,200**	**46,600**	**46,000**	**104,600**	**4,500**	**0,000**		
	Всего в день		**55,94**	**70,95**	**225,24**	**1 765**	**390**	**0,89**	**346,80**		**2 941,382**	**342,715**	**250,454**	**881,105**	**20,509**	**0,000**		
Итого			**55,94**	**70,95**	**225,24**	**1 765**	**390**	**0,89**	**346,80**		**2 941,382**	**342,715**	**250,454**	**881,105**	**20,509**	**0,000**		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**12,68**	**36,18**	**51,05**													

Категория: Дети 7-11(школа2024-2025)

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
451/2	Шницели	75	15,66	21,30	8,83	290	90	0,09	0,10		327,530	34,126	28,771	181,047	2,476	0,002	0,000	0,019
520/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,340	45,160	33,020	97,090	1,190	0,000	0,000	0,000
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67	0,00	18,83	78		0,02	3,33		206,667	20,000	10,000	18,333	2,500	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09	0,00		85,050	15,050	26,950	92,400	1,750	0,000	0,000	0,000
007	Апельсины	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,000	0,000	0,000
	Всего в Завтрак	610	**23,18**	**27,83**	**77,37**	**654**	**110**	**0,41**	**276,89**		**1 800,587**	**138,336**	**112,241**	**405,370**	**11,216**	**0,002**	**0,000**	**0,019**
Обед																		
25	Салат"Степной"из разных овощей	60	1,43	3,44	7,48	67		0,05	3,92		218,128	11,869	7,718	19,377	0,556	0,000	0,000	0,000
110/1	Борщ с капустой и картофелем,мясом свинины	200/15	8,07	7,75	9,36	139	10	0,06	6,17		301,941	30,582	21,465	86,930	1,531	0,000	0,000	0,000
388	Биточки рыбные	100	8,57	6,21	7,88	121		0,07	0,27		211,333	33,816	22,446	126,162	0,893	0,000	0,000	0,000
511	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210	20	0,02	0,00		40,575	1,365	16,335	60,945	0,527	0,000	0,000	0,000
699/2	Напиток лимонный	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,50		70,220	3,942	1,958	2,393	0,539	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06	0,00		73,500	10,500	14,100	47,400	1,170	0,000	0,000	0,000
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	0,00		36,450	6,450	11,550	39,600	0,750	0,000	0,000	0,000
	Всего в Обед	770	**25,07**	**23,47**	**101,20**	**715**	**30**	**0,31**	**26,86**		**952,147**	**98,524**	**95,571**	**382,806**	**5,965**	**0,000**	**0,000**	**0,000**
Полдник																		
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04	0,00		38,750	8,250	11,590	42,200	0,760	0,000	0,000	0,000
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03	0,00		56,000	22,000	4,800	76,800	1,000	0,000	0,000	0,000
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000	0,000	0,000
	Всего в Полдник	285	**8,35**	**13,01**	**28,36**	**260**	**60**	**0,12**	**0,04**		**143,800**	**43,153**	**35,618**	**178,969**	**3,517**	**0,000**	**0,000**	**0,000**
	Всего в день		**56,60**	**64,31**	**206,93**	**1 629**	**200**	**0,84**	**303,79**		**2 896,534**	**280,013**	**243,430**	**967,145**	**20,698**	**0,002**	**0,000**	**0,019**
Итого			**56,60**	**64,31**	**206,93**	**1 629**	**200**	**0,84**	**303,79**		**2 896,534**	**280,013**	**243,430**	**967,145**	**20,698**	**0,002**	**0,000**	**0,019**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**13,90**	**35,53**	**50,81**													