МБОУ СОШ №4 г. Собинки

УТВЕРЖДАЮ _____
Директор Бусурина В.В.

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО _____
Главный специалист Камкина Е.Ю.

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

Сезон: Сезон

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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																		
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		
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	0,000		
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		183,642	103,962	17,163	222,993	2,513	0,000		
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	0,000		
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000		
	Всего в Завтрак	465	**22,54**	**34,10**	**48,76**	**593**	**250**	**0,23**	**2,64**		**393,192**	**190,094**	**65,643**	**432,443**	**5,850**	**0,000**		
Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,47	4,78	8,24	82		0,02	15,42		142,971	45,205	13,115	24,381	0,547	0,000		
132	Рассольник ленинградский	250/20	7,37	8,06	16,92	170	10	0,11	7,41		617,077	23,433	28,430	112,346	1,742	0,000		
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	0,000		
332	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	203	40	0,07	0,00		36,414	5,832	25,344	44,604	1,327	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		
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		
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		
	Всего в Обед	910	**34,47**	**33,73**	**112,05**	**892**	**50**	**0,39**	**23,56**		**1 192,174**	**123,792**	**118,501**	**435,782**	**8,255**	**0,000**		
	Всего в день		**57,01**	**67,83**	**160,81**	**1 485**	**300**	**0,62**	**26,20**		**1 585,367**	**313,886**	**184,144**	**868,225**	**14,104**	**0,000**		
Итого			**57,01**	**67,83**	**160,81**	**1 485**	**300**	**0,62**	**26,20**		**1 585,367**	**313,886**	**184,144**	**868,225**	**14,104**	**0,000**		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**15,36**	**41,11**	**43,32**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000			
	Всего в Завтрак	440	**28,88**	**20,03**	**59,54**	**531**	**50**	**0,18**	**0,37**		**398,808**	**279,146**	**71,054**	**463,147**	**4,369**			
Обед																		
45	Салат из квашеной капусты	100	1,49	4,40	6,48	71		0,01	10,92		145,997	43,102	12,841	24,108	0,531	0,000		
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	250	6,88	5,91	17,29	150	10	0,09	4,60		397,180	17,345	20,480	80,379	0,988	0,000		
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	15,80	16,42	16,82	279	70	0,11	0,84		222,000	43,875	26,250	159,750	1,837	0,000		
520/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	0,000		
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	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		
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		
	Всего в Обед	890	**32,59**	**34,13**	**111,98**	**887**	**100**	**0,53**	**49,23**		**1 940,785**	**195,594**	**136,995**	**501,145**	**8,284**	**0,000**		
	Всего в день		**61,47**	**54,16**	**171,52**	**1 418**	**150**	**0,71**	**49,60**		**2 339,593**	**474,740**	**208,049**	**964,292**	**12,653**	**0,000**		
Итого			**61,47**	**54,16**	**171,52**	**1 418**	**150**	**0,71**	**49,60**		**2 339,593**	**474,740**	**208,049**	**964,292**	**12,653**	**0,000**		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**17,34**	**34,38**	**48,38**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	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	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	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
	Всего в Завтрак	522	**21,35**	**12,53**	**66,51**	**466**	**50**	**0,40**	**32,76**		**1 362,478**	**128,961**	**111,252**	**439,782**	**6,154**	**0,000**	**0,000**	**0,000**
Обед																		
577	Салат из свеклы	100	1,35	3,75	7,95	72		0,02	3,83		276,480	31,258	18,374	35,914	1,169	0,000	0,000	0,000
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка-бройлера	250/25	9,41	8,61	8,34	148	10	0,09	12,07		337,405	43,223	25,351	100,008	1,180	0,005	0,000	0,071
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	180	4,38	6,46	44,02	252	20	0,02	0,00		48,690	1,638	19,602	73,134	0,632	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	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	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 Обед	915	**30,87**	**35,01**	**111,59**	**886**	**110**	**0,33**	**20,79**		**1 313,763**	**155,196**	**131,079**	**476,013**	**10,178**	**0,007**	**0,000**	**0,090**
	Всего в день		**52,22**	**47,54**	**178,10**	**1 352**	**160**	**0,73**	**53,55**		**2 676,241**	**284,157**	**242,331**	**915,795**	**16,332**	**0,007**	**0,000**	**0,090**
Итого			**52,22**	**47,54**	**178,10**	**1 352**	**160**	**0,73**	**53,55**		**2 676,241**	**284,157**	**242,331**	**915,795**	**16,332**	**0,007**	**0,000**	**0,090**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**15,45**	**31,65**	**52,69**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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	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		
302/2	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	0,000		
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	0,000		
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000		
	Всего в Завтрак	525	**26,37**	**27,01**	**90,24**	**710**	**100**	**0,41**	**2,28**		**680,568**	**457,626**	**122,037**	**618,432**	**5,870**	**0,000**		
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	100	0,75	5,73	2,27	63		0,03	3,80		111,197	20,493	12,020	35,910	0,520	0,000		
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом цыпленка-бройлера	250/25	9,95	9,55	11,54	171	10	0,07	7,60		372,160	37,694	26,456	107,147	1,886	0,000		
436/1	Жаркое по-домашнему	275	28,44	27,36	23,68	455		0,21	12,84		1 360,549	34,477	59,565	322,382	4,772	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		
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		
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		
	Всего в Обед	910	**43,68**	**43,49**	**73,54**	**856**	**10**	**0,43**	**24,28**		**1 990,956**	**119,567**	**136,069**	**588,607**	**10,495**	**0,000**		
	Всего в день		**70,05**	**70,50**	**163,78**	**1 566**	**110**	**0,84**	**26,56**		**2 671,523**	**577,193**	**258,106**	**1 207,039**	**16,365**	**0,000**		
			70,05	**70,50**	**163,78**	**1 566**	**110**	**0,84**	**26,56**		**2 671,523**	**577,193**	**258,106**	**1 207,039**	**16,365**	**0,000**		
Итого																		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**17,89**	**40,52**	**41,83**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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	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	
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	0,000	
008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,000	0,000	
	Всего в Завтрак	590	**26,82**	**22,22**	**84,10**	**645**		**0,25**	**253,14**		**1 256,787**	**89,899**	**100,937**	**391,180**	**11,513**	**0,000**	**0,000**	
Обед																		
142/1	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,72	2,60	16,49	116	10	0,13	8,80		714,660	23,302	32,669	116,837	1,093	0,000	0,000	
486	Голубцы(ленивые)	270	17,37	37,17	17,68	474	50	0,08	25,72		653,480	115,544	47,972	218,788	3,028	0,000	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	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	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	
	Всего в Обед	800	**28,77**	**40,57**	**86,28**	**825**	**60**	**0,35**	**34,52**		**1 515,340**	**175,878**	**115,362**	**451,625**	**6,733**	**0,000**	**0,000**	
	Всего в день		**55,59**	**62,79**	**170,38**	**1 470**	**60**	**0,60**	**287,66**		**2 772,127**	**265,777**	**216,299**	**842,805**	**18,246**	**0,000**	**0,000**	
Итого			**55,59**	**62,79**	**170,38**	**1 470**	**60**	**0,60**	**287,66**		**2 772,127**	**265,777**	**216,299**	**842,805**	**18,246**	**0,000**	**0,000**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**15,13**	**38,44**	**46,36**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

1-ая неделя/Суббота

№ 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																		
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
214	Капуста тушеная	150	3,60	5,45	15,00	123		0,04	32,31		403,668	78,144	26,225	58,840	1,159	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		0,315	0,210	0,000	0,000	0,032	0,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	0,000	0,000
Всего в Завтрак		490	**17,60**	**21,48**	**79,64**	**575**	**80**	**0,20**	**33,20**		**757,771**	**128,032**	**78,577**	**293,397**	**4,828**	**0,002**	**0,000**	**0,020**
Всего в день			**17,60**	**21,48**	**79,64**	**575**	**80**	**0,20**	**33,20**		**757,771**	**128,032**	**78,577**	**293,397**	**4,828**	**0,002**	**0,000**	**0,020**
Итого			**17,60**	**21,48**	**79,64**	**575**	**80**	**0,20**	**33,20**		**757,771**	**128,032**	**78,577**	**293,397**	**4,828**	**0,002**	**0,000**	**0,020**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**12,24**	**33,62**	**55,40**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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	25	2,13	0,40	9,25	49		0,06	0,00		60,750	10,750	19,250	66,000	1,250			
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	660	**18,79**	**21,51**	**81,96**	**593**	**80**	**0,24**	**248,47**		**761,627**	**337,781**	**84,338**	**424,553**	**7,542**			
Обед																		
139	Суп картофельный с бобовыми,мясом цыпленка-бройлера	250/20	7,40	4,26	30,55	190	10	0,18	4,62		584,804	51,095	41,499	142,726	2,128			
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	180	6,61	5,42	31,73	203	40	0,07	0,00		36,414	5,832	25,344	44,604	1,327			
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			
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 Обед	810	**33,73**	**28,68**	**119,50**	**872**	**70**	**0,45**	**5,62**		**1 094,548**	**122,641**	**121,606**	**458,287**	**8,169**			
	Всего в день		**52,52**	**50,19**	**201,46**	**1 465**	**150**	**0,69**	**254,09**		**1 856,174**	**460,422**	**205,944**	**882,840**	**15,712**			
Итого			**52,52**	**50,19**	**201,46**	**1 465**	**150**	**0,69**	**254,09**		**1 856,174**	**460,422**	**205,944**	**882,840**	**15,712**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,34**	**30,83**	**55,01**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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																		
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	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15	0,00	917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	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	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00	0,00	97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	0,000	0,000
	Всего в Завтрак	520	**22,34**	**21,75**	**63,15**	**539**	**20**	**0,36**	**35,21**	**0,00**	**1 520,515**	**104,652**	**97,374**	**378,891**	**7,968**	**0,000**	**0,000**	**0,000**
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	100	1,13	3,58	2,50	47	20	0,02	3,27	0,00	136,010	31,530	11,258	40,037	0,461	0,000	0,000	0,000
135	Суп из овощей	250/20	6,10	7,08	10,14	129	10	0,09	8,40	0,00	367,396	27,099	23,437	85,580	1,282	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	180	10,10	13,02	49,43	364	10	0,25	0,00	0,00	312,175	21,079	142,506	213,361	4,819	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	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00	0,00	98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00	0,00	48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000	0,000	0,000
	Всего в Обед	915	**33,32**	**42,52**	**116,99**	**994**	**110**	**0,55**	**13,73**	**0,01**	**1 327,179**	**149,766**	**236,888**	**592,970**	**11,792**	**0,002**	**0,000**	**0,018**
	Всего в день		**55,66**	**64,27**	**180,14**	**1 533**	**130**	**0,91**	**48,94**	**0,01**	**2 847,693**	**254,418**	**334,262**	**971,861**	**19,760**	**0,002**	**0,000**	**0,018**
Итого			**55,66**	**64,27**	**180,14**	**1 533**	**130**	**0,91**	**48,94**	**0,01**	**2 847,693**	**254,418**	**334,262**	**971,861**	**19,760**	**0,002**	**0,000**	**0,018**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,52**	**37,73**	**47,00**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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	180/23/12	12,05	14,38	39,88	337	70	0,08	0,26		80,040	238,912	9,114	162,396	0,928			
68/15	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	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000			
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	615	**16,30**	**15,71**	**85,37**	**545**	**70**	**0,23**	**264,30**		**622,490**	**286,016**	**58,142**	**292,765**	**7,205**			
Обед																		
45	Салат из квашеной капусты	100	1,49	4,40	6,48	71		0,01	10,92		145,997	43,102	12,841	24,108	0,531	0,000	0,000	
134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	250	6,46	8,14	12,54	149		0,08	8,00		333,540	30,650	22,159	99,528	1,256	0,000	0,000	
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	0,000	0,000	
366	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	0,000	0,000	
520/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	0,000	0,000	
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	0,000	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	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	
	Всего в Обед	890	**28,44**	**33,24**	**105,18**	**834**	**80**	**0,50**	**67,80**		**1 811,433**	**191,364**	**133,349**	**483,909**	**7,812**	**0,000**	**0,000**	
	Всего в день		**44,74**	**48,95**	**190,55**	**1 379**	**150**	**0,73**	**332,10**		**2 433,922**	**477,379**	**191,491**	**776,673**	**15,017**	**0,000**	**0,000**	
Итого			**44,74**	**48,95**	**190,55**	**1 379**	**150**	**0,73**	**332,10**		**2 433,922**	**477,379**	**191,491**	**776,673**	**15,017**	**0,000**	**0,000**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**12,98**	**31,95**	**55,27**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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			
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			
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			
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			
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 Завтрак	502	**23,12**	**45,04**	**41,49**	**664**	**320**	**0,27**	**39,51**		**653,226**	**123,579**	**83,982**	**371,858**	**6,501**			
Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,47	4,78	8,24	82		0,02	15,42		142,971	45,205	13,115	24,381	0,547			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	250	6,88	5,91	17,29	150	10	0,09	4,60		397,180	17,345	20,480	80,379	0,988			
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			
203	Картофель отварной	180	3,15	5,30	25,30	162	20	0,18	30,96		880,752	20,976	35,892	91,344	1,439			
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			
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			
004	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		0,09	0,00		122,500	17,500	23,500	79,000	1,950			
	Всего в Обед	910	**27,41**	**24,62**	**115,63**	**795**	**70**	**0,54**	**51,34**		**1 808,523**	**181,932**	**137,645**	**483,499**	**7,784**			
	Всего в день		**50,53**	**69,66**	**157,12**	**1 459**	**390**	**0,81**	**90,85**		**2 461,748**	**305,512**	**221,628**	**855,357**	**14,285**			
Итого			**50,53**	**69,66**	**157,12**	**1 459**	**390**	**0,81**	**90,85**		**2 461,748**	**305,512**	**221,628**	**855,357**	**14,285**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**13,85**	**42,97**	**43,08**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

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	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	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	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	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	0,000	0,000
	Всего в Завтрак	495	**23,66**	**28,38**	**68,93**	**627**	**110**	**0,40**	**34,58**		**1 548,605**	**125,518**	**109,195**	**421,488**	**8,404**	**0,002**	**0,000**	**0,019**
Обед																		
25	Салат"Степной"из разных овощей	100	2,38	5,73	12,47	112		0,08	6,53		363,547	19,782	12,864	32,294	0,926	0,000	0,000	0,000
110/1	Борщ с капустой и картофелем,мясом свинины	250/20	10,13	9,73	11,75	175	10	0,08	7,75		379,181	38,405	26,956	109,168	1,922	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	180	4,38	6,46	44,02	252	20	0,02	0,00		48,690	1,638	19,602	73,134	0,632	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	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	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 Обед	910	**29,89**	**29,02**	**121,18**	**866**	**30**	**0,38**	**31,05**		**1 219,572**	**120,183**	**118,025**	**459,151**	**7,473**	**0,000**	**0,000**	**0,000**
	Всего в день		**53,55**	**57,40**	**190,11**	**1 493**	**140**	**0,78**	**65,63**		**2 768,176**	**245,701**	**227,220**	**880,639**	**15,877**	**0,002**	**0,000**	**0,019**
Итого			**53,55**	**57,40**	**190,11**	**1 493**	**140**	**0,78**	**65,63**		**2 768,176**	**245,701**	**227,220**	**880,639**	**15,877**	**0,002**	**0,000**	**0,019**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,35**	**34,60**	**50,93**													

Категория: Дети12-18школа(2024-2025)

2-ая неделя/Суббота

№ 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			38,750	8,250	11,59	42,20	0,7600			
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03			56,000	22,000	4,80	76,80	1,0000			
302/3	Каша вязкая(гречневая) с маслом	200/10	6,12	6,38	33,90	218	30	0,14			185,456	12,337	96,47	145,82	3,2700			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	200	0,00	0,00	42,20	162		0,00			0,315	0,210	0,00	0,00	0,0315			
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,40	9,25	49		0,06			60,750	10,750	19,25	66,00	1,2500			
	Всего в Завтрак	500	**14,70**	**19,42**	**91,30**	**592**	**90**	**0,27**			**341,271**	**53,547**	**132,11**	**330,82**	**6,3115**			
	Всего в день		**14,70**	**19,42**	**91,30**	**592**	**90**	**0,27**			**341,271**	**53,547**	**132,11**	**330,82**	**6,3115**			
Итого			**14,70**	**19,42**	**91,30**	**592**	**90**	**0,27**			**341,271**	**53,547**	**132,11**	**330,82**	**6,3115**			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**9,93**	**29,52**	**61,69**													