

Меню

МБОУ Сюмсинской СОШ

Пояснительная записка

Составитель рациона питания - шеф - повар школьной столовой МБОУ Сюзсинской СОШ

Организатор питания: МБОУ Сюзсинской СОШ.

Учащихся 1 – 4 классов - 283

Учащихся 5 – 9 классов - 494

Учащихся 10 – 11 классов – 56

Всего учащихся - 777

Число учащихся, пользующихся горячим питанием 777, в том числе:

- Получают двухразовое питание 190 учащихся: завтраки + обеды (1-4 кл.) - 100 %.

- Одноразовое питание получают 563 учащихся – 100 %.

Рацион завтраков и обедов должно обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак – 20 – 25%, обед – 30 -35%). Доля белка животного происхождения от общего количество белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров – не менее 15 – 20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4:). Перспективного меню составлено на 2 недели и специально разработанная технологическая картотека готовых блюд: карточки, с названиями блюд, выходом в готовом виде, с раскладкой продуктов, с химическим составом и калорийностью, а также со сведениями о технологии приготовления блюд. Наличие перспективного меню позволяет заранее поставлять продукты. Меню разработано, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и обеспечивает по содержанию основных питательных веществ и энергии. В летнее время при школе организуется оздоровительный лагерь для детей с 6,5 – 15 лет с двух - разовым питанием (завтрак, обед) с количеством учащихся до 504 – х человек в смену. Весь сезон в рацион включаются салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, источник ряда витаминов, минеральных солей, полиненасыщенных жирных кислот.

Зимой в весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН. С - витаминизацию (витаминами С – аскорбиновая кислота) пищи проводит медицинская сестра или работник столовой, ответственный за проведение витаминизации.

Используется йодированная поваренная соль.

Директор МБОУ Сюзсинской СОШ:



Сергеева Т.А.

Утверждаю:

Директор МБОУ

Сюмсинской СОШ

Т.А.Сергеева

_____ 2025г



Рацион питания детей с 7 до 11 лет,
Получающих завтрак, обед, по образовательному учреждению:
МБОУ Сюмсинская СОШ.

Рацион питания детей с 12 до 18 лет,
Получающих завтрак, обед, по образовательному учреждению:
МБОУ Сюмсинская СОШ.

Литература

- 1.Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных Учереждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008г.
- 2.Методическое рекомендации приложение №1 Ижевск 2008г.
- 3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А. Тутельян)
- 4.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2022г.
- 5.Сборник технических нормативов Москва 2022г

12 – дневное меню

Сезон : весенний

Возраст : с 7 до 11 лет

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 1- понедельник														
Завтрак														
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная манная	200/5	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,00	128,80	123,60	21,64	0,56
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,91	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			15,94	11,91	87,37	520,30	0,25	2,54	74,60	1,12	277,88	286,80	63,54	2,67
Обед :														
№ 13 Ижевск 2008г	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,02	0,00	0,13	0,00	28,02	0,38	8,18	0,35
№ 75 Москва 2022г	Суп из овощей с цыплятами	250/25	1,60	4,47	9,15	95,00	0,08	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№ 82;№77 Ижевск 2008г	Колбаска " Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212,40	0,09	2,52	0,18	5,96	20,05	149,22	19,71	1,42
№114 Москва 2022г	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,74	5,98	39,60	246,00	0,28	0,00	26,55	0,48	20,04	207,64	139,60	4,65
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			34,81	30,32	122,07	907,60	0,67	15,72	26,86	7,33	154,46	541,61	234,94	10,72
Всего за день :			50,75	42,23	209,44	1427,90	0,92	18,26	101,46	8,45	432,34	828,41	298,48	13,39

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 2 - Вторник														
Завтрак														
№126 Москва 2022г	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	5,06	8,22	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	108,76	136,00	29,20	0,42
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
	Итого завтрак :		11,40	9,21	73,45	418,30	0,17	0,63	50,40	1,12	143,01	212,00	58,50	2,62
Обед :														
№ 29 Москва 2022г	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	0,00	0,00	15,08	51,91	19,59	0,77
№ 72 Москва 2022г	Рассольник Ленинградский с цыплятами, со сметаной	250/25/10	2,02	5,10	12,00	105,00	0,10	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92
№ 171 Москва 2022г	Гуляш из говядины отварной	80/30	12,52	14,42	2,62	190,40	0,04	3,20	0,00	0,00	12,76	134,57	20,32	1,96
№114 Москва 2022г	Каша пшенная с маслом сливочным	150	6,70	5,62	38,73	232,50	0,24	0,00	26,55	0,26	21,91	136,74	49,32	1,59
№ 155 Ижевск 2008г	Компот из кураги +витамин С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	0,00	33,10	0,57	28,92	1,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого обед :		31,49	31,49	147,37	1000,40	0,67	24,15	26,91	1,14	149,30	511,21	186,62	9,39
Всего за день:			42,89	40,70	220,82	1418,70	0,84	24,78	77,31	2,26	292,31	723,21	245,12	12,01

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 3 - среда														
Завтрак														
№ 128 Москва 2022г	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200	7,40	9,40	36,00	258,00	0,16	0,60	50,40	0,00	136,46	181,04	46,18	1,16
№262 Москва 2022г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,10	6,29	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			13,11	10,20	82,57	473,92	0,29	3,40	50,40	1,22	166,05	257,78	76,42	3,42
Обед														
№ 32 Москва 2022г	Салат из моркови с яблоками	60	0,07	3,06	6,69	54,00	0,01	10,12	0,00	2,71	20,08	17,60	9,60	0,58
№ 66 Москва 2022г	Щи из свежей капусты с цыплятами, со сметаной	250/25/10	1,80	4,92	10,92	102,50	0,05	10,67	0,00	0,00	250,19	54,60	26,12	1,22
№ 81 Ижевск 2008г	Фрикаделька "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222,57	0,09	0,00	0,06	0,00	15,39	189,45	22,23	1,50
№ 210 Москва 2022г	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	136,50	0,13	18,16	0,00	0,00	36,97	86,59	27,75	1,00
№ 241 Москва 2022г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обеда :			26,60	29,52	127,48	889,07	0,50	39,67	0,06	3,59	392,41	502,38	147,46	8,13
Всего за день :			39,71	39,72	210,05	1362,99	0,79	43,07	50,46	4,81	558,46	760,16	223,88	11,55

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 4 - Четверг														
Завтрак														
№ 123 Москва 2022г	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,02	8,20	45,90	290,00	0,16	0,90	68,57	0,00	140,84	92,54	49,90	2,56
№ 266 Москва 2022г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	112,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			17,74	12,53	94,74	556,30	0,35	2,48	92,97	1,12	316,36	290,30	99,14	5,01
Обед														
№40 Москва 2022г	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,00	0,02	9,30	0,00	0,00	19,88	17,41	10,37	0,77
№ 46 Пермь 2008г	Суп картофельный с клецками, цыплятами	250/25	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
№75 Ижевск 2008г	Котлета "Детская"	90	15,10	13,50	11,79	208,47	0,09	0,90	0,04	2,81	25,29	192,87	22,59	3,06
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	35,40	0,00	12,06	45,84	8,25	0,84
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,30	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			33,48	23,92	146,70	912,91	0,68	15,35	35,66	4,00	123,09	443,14	107,54	9,48
Итого :			51,22	36,45	241,44	1469,21	1,03	17,83	128,63	5,12	439,45	733,44	206,68	14,49

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 5 - пятница														
Завтрак														
№ 86 Москва 2022г	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	250	5,47	4,75	17,80	150,00	0,10	0,82	33,00	0,00	163,00	136,87	26,67	0,63
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	25,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			11,81	5,74	59,07	344,30	0,23	0,85	33,00	1,12	197,25	211,87	55,97	2,83
Обед														
№ 22 Москва 2022г	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,01	7,92	0,00	0,00	15,25	21,37	11,29	0,39
№ 80 Москва 2022г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,20	2,77	15,40	105,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15
№ 147 Москва 2022г	Жаркое по - домашнему	220	24,84	25,00	25,62	426,80	0,24	31,94	0,00	0,00	33,22	315,14	63,46	4,66
№ 156 Ижевск 2008г	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,00	3,28	0,01	0,84	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			35,93	32,64	116,36	910,10	0,57	53,73	0,01	0,88	118,75	539,44	149,56	9,46
Итого :			47,74	38,38	175,43	1254,40	0,80	54,58	33,01	2,00	316,00	751,31	205,53	12,29

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 6 - Сббота														
Завтрак														
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная овсянна"Геркулес"	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	342,24	225,66	68,26	1,64
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			14,32	11,61	77,77	468,30	0,35	1,27	54,60	1,12	376,49	301,66	97,56	3,84
Обед														
№ 12 Ижевск 2008г	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	60	0,72	6,00	5,46	72,78	0,03	43,74	0,50	0,00	25,56	0,23	5,67	0,75
№ 79 Москва 2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями, щиплятами	250/25	10,83	21,75	21,76	191,39	0,14	10,12	0,24	0,52	26,83	149,85	39,09	2,29
№ 77 Ижевск 2008г	Котлета " Здоровье"	90	13,59	10,08	5,76	163,62	0,09	5,04	0,32	0,46	29,43	179,28	22,50	2,79
№ 114 Москва 2022г	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,42	4,41	39,90	225,00	0,16	0,00	0,00	29,49	29,49	161,76	35,94	2,74
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,04	30,40	124,00	0,00	5,66	0,00	0,00	28,20	8,80	4,80	0,76
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			39,96	43,53	152,16	1018,29	0,62	64,56	1,06	31,35	176,81	630,62	152,30	12,48
Итого :			54,28	55,14	229,93	1486,59	0,97	65,83	55,66	32,47	553,30	932,28	249,86	16,32

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 7 - понедельник														
Завтрак														
№ 123 Москва 2022г	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,02	8,20	45,90	290,00	0,16	0,90	68,57	0,00	140,84	92,54	49,90	2,56
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,32	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			14,36	9,19	87,17	484,30	0,29	0,93	68,57	0,92	175,09	168,54	79,20	4,76
Обед														
№ 15 Ижевск 2013г	Салат "Тазалык"	60	0,65	5,99	5,34	77,88	0,02	19,59	0,00	2,86	24,34	18,35	10,54	0,58
№ 48 Ижевск 2008г	Суп крестьянский с крупой, цыплятами, со сметаной	250/25/10	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,60	0,00	48,00	1,60	30,90	4,67
№ 184 Москва 2022г	Котлета "Домашняя"	90/5	12,76	22,60	11,22	299,62	0,15	0,63	40,79	0,00	15,25	137,46	20,01	3,44
№204 Москва 2022г	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,66	199,50	0,03	0,00	0,00	0,27	2,41	60,60	19,30	0,51
№ 262 Москва 2022г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,03	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обеда :			27,92	39,47	131,60	996,50	0,54	47,35	41,39	4,01	141,50	353,11	127,45	12,71
Итого:			42,28	48,66	218,77	1480,80	0,83	48,28	109,96	4,93	316,59	521,65	206,65	17,47

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 8 - вторник														
Завтрак														
№ 119 Москва 2022г	Каша молочная рисовая с пшено	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98
№ 266 Москва 2022г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			16,72	13,27	90,04	544,30	0,31	2,14	73,90	0,58	302,54	370,72	92,96	3,43
Обед														
№ 31 Ижевск 2013г	Салат "Сезонный"	60	1,08	2,99	4,78	50,40	0,02	11,85	0,13	1,65	22,38	19,44	7,44	0,28
№ 62 Москва 2022г	Борщ ие свежей капусты с цыплятами со сметаной	250/25/10	2,02	5,02	13,45	115,00	0,07	9,17	0,00	0,00	41,97	65,80	29,82	1,37
№ 179 Москва 2022г	Плов	200	23,36	24,41	34,82	452,00	0,10	1,20	0,00	0,00	25,12	281,40	52,52	3,50
№ 154 Ижевск 2022г	Компот из изюма + витамин С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	0,00	20,40	0,13	10,50	0,81
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			35,00	33,67	129,33	964,90	0,43	22,22	0,13	2,53	147,17	497,47	144,58	9,11
Итого :			51,72	46,94	219,37	1509,20	0,74	24,36	74,03	3,11	449,71	868,19	237,54	12,54

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 9 - среда														
Завтрак														
№ 125 Москва 2022г	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,00	8,44	31,00	224,00	0,06	0,60	5,04	0,00	65,93	58,54	9,95	0,21
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрака :			12,34	9,43	72,27	418,30	0,19	0,63	5,04	0,58	100,18	134,54	39,25	2,41
Обед														
№ 14 Ижевск 2008г	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,04	10,98	0,35	0,00	12,36	0,37	0,37	9,29
№ 51 Ижевск 2008г	Суп - лопша домашняя с помидорами и цыплятами	250	12,10	13,10	14,30	220,20	0,08	7,95	0,35	0,00	20,50	2,30	15,40	1,00
№ 88 Ижевск 2008г	Котлета рыбная " Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,11	2,15	0,08	0,00	48,96	0,96	1,53	161,37
№ 91 Москва 2022г	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,85	0,14	17,80	50,00	0,00	41,65	87,02	27,40	1,02
№155 Ижевск 2008г	Компот из кураги + витамин С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	0,00	38,10	0,57	28,92	1,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			36,18	38,68	127,77	995,46	0,59	39,76	51,14	0,88	198,87	221,92	117,92	176,83
Итого			49,75	59,54	214,58	1616,03	0,87	51,97	124,98	4,88	746,34	1033,95	223,68	171,94

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 10 - Четверг														
Завтрак														
№ 115 Москва 2022г	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	8,54	9,38	37,12	266,00	0,22	0,54	48,90	0,29	123,50	223,46	107,24	3,28
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,10	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			17,34	12,85	84,32	520,30	0,45	1,84	68,90	0,87	272,58	386,66	149,14	5,39
Обед														
№ 28 Москва 2022г	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,00	0,00	19,35	39,19	25,29	1,19
№60 Ижевск 2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	2,90	49,20	260,40	49,30	1,73
№ 188 Москва 2022г	Тефтели мясо - крупяные	90	8,05	8,34	7,63	137,45	0,03	1,59	10,22	0,00	18,70	92,66	15,40	1,23
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	0,84	0,00	12,06	45,84	8,25	0,84
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,92	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			38,51	25,31	156,61	1004,95	0,58	26,98	11,15	3,78	150,79	573,19	147,68	9,08
Итого :			55,85	38,16	240,93	1525,25	1,03	28,82	80,05	4,65	423,37	959,85	296,82	14,47

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 11 - пятница														
Завтрак														
№ 128 Москва 2022г	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,71
№ 262 Москва 2022г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			11,81	8,08	80,75	443,46	0,34	4,14	0,05	0,76	170,61	263,02	77,64	4,06
Обед														
№ 38 Москва 2022г	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,20	0,01	3,99	0,00	0,00	21,27	24,37	12,41	0,79
№ 78 Москва 2022г	Суп картофельный с горохом и цыплятами	250/25	5,50	5,27	16,52	147,50	0,22	5,82	0,00	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05
№ 102 Москва 2022г	Рвгу из иптицы	245	21,53	24,42	25,48	432,01	0,34	58,31	18,37	4,45	62,06	110,23	46,67	1,54
№ 241 Москва 2022г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			36,67	34,64	127,83	1008,21	0,79	68,84	18,37	5,33	195,78	376,84	156,41	8,21
Итого :			48,48	42,72	208,58	1451,67	1,13	72,98	18,42	6,09	366,39	639,86	234,05	12,27

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 12 - суббота														
Завтрак														
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная овсянная "Геркулес" с маслом сливочным	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	342,24	225,66	68,26	1,64
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			14,32	11,61	77,77	468,30	0,35	1,27	54,60	0,58	376,49	301,66	97,56	3,84
Обед														
№ 25 Москва 2022г	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,00	0,05	7,33	24,70	0,00	0,91	53,22	16,94	0,91
№ 50 Ижевск 2008г	Суп "Токмач" с говядиной , со сметаной	250/25/10	13,70	10,00	21,80	227,50	0,20	23,30	0,91	0,00	61,30	3,50	31,20	3,00
№ 183 Москва 2022г	Котлета Московская	90	12,51	17,20	12,87	255,60	0,06	1,20	38,64	0,00	40,69	53,01	20,54	1,90
№ 114 Москва 2022г	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,42	4,41	39,90	225,00	0,16	0,00	0,00	29,49	29,49	161,76	35,94	2,74
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			43,42	40,13	145,18	1112,60	0,67	34,66	64,25	30,37	183,89	406,59	151,32	12,06
Итого :			57,74	51,74	222,95	1580,90	1,02	35,93	118,85	30,95	560,38	708,25	248,88	15,90

	Б	Ж	У	ККЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	50,75	42,23	209,44	1427,90	0,92	18,26	101,46	8,45	432,34	828,41	298,48	13,39
2 день	42,89	40,70	220,82	1418,70	0,84	24,78	77,31	2,26	292,31	723,21	245,12	12,01
3 день	39,71	39,72	210,05	1362,99	0,79	43,07	50,46	4,81	558,46	760,16	223,88	11,55
4 день	51,22	36,45	241,44	1469,21	1,03	17,83	128,63	5,12	439,45	733,44	206,68	14,49
5 день	47,74	38,38	175,43	1254,40	0,80	54,58	33,01	2,00	316,00	751,31	205,53	12,29
6 день	54,28	55,14	229,93	1486,59	0,97	65,83	55,66	32,47	553,30	932,28	249,86	16,32
7 день	42,28	48,66	218,77	1480,80	0,83	48,28	109,96	4,93	316,59	521,65	206,65	17,47
8 день	51,72	46,94	219,37	1509,20	0,74	24,36	74,03	3,11	449,71	868,19	237,54	12,54
9 день	49,75	59,54	214,58	1616,03	0,87	51,97	124,98	4,88	746,34	1033,95	223,68	171,94
10 день	55,85	38,16	240,93	1525,25	1,03	28,82	80,05	4,65	423,37	959,85	296,82	14,47
11 день	48,48	42,72	208,58	1451,67	1,13	72,98	18,42	6,09	366,39	639,86	234,05	12,27
12 день	57,74	51,74	222,95	1580,90	1,02	35,93	118,85	30,95	560,38	708,25	248,88	15,90
Итого :	592,41	540,38	2612,29	17583,64	10,97	486,69	972,82	109,72	5454,64	9460,56	2877,17	324,64
Среднее (мг)	49,37	45,03	217,67	1465,30	0,91	40,56	81,07	9,14	454,55	788,35	239,76	27,05

12-дневное меню

Сезон: весенний

Возраст: с 12 до 18 лет

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 1- понедельник														
Завтрак														
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная манная	200/5	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,00	128,80	123,60	21,64	0,56
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,91	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			15,94	11,91	87,37	520,30	0,25	2,54	74,60	1,12	277,88	286,80	63,54	2,67
Обед :														
№ 13 Ижевск 2008г	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,02	0,00	0,13	0,00	28,02	0,38	8,18	0,35
№ 75 Москва 2022г	Суп из овощной с цыплятами	250/25	1,60	4,47	9,15	95,00	0,08	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№ 82;№77 Ижевск 2008г	Колбаска " Витаминка"	90	15,43	15,62	2,93	211,87	0,09	2,52	0,18	5,90	20,00	148,84	19,66	1,41
№114 Москва 2022г	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,65	7,97	52,80	328,00	0,37	0,00	35,40	0,64	26,72	276,85	186,13	6,20
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			37,67	32,27	135,26	989,07	0,76	15,72	35,71	7,43	161,09	610,44	281,42	12,26
Всего за день :			53,61	44,18	222,63	1509,37	1,01	18,26	110,31	8,55	438,97	897,24	344,96	14,93

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 2 - Вторник														
Завтрак														
№126 Москва 2022г	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	5,06	8,22	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	108,76	136,00	29,20	0,42
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			11,40	9,21	73,45	418,30	0,17	0,63	50,40	1,12	143,01	212,00	58,50	2,62
Обед :														
№ 29 Москва 2022г	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	0,00	0,00	15,08	51,91	19,59	0,77
№ 72 Москва 2022г	Рассольник Ленинградский с цыплятами, со сметаной	250/25/10	2,02	5,10	12,00	105,00	0,10	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92
№ 171 Москва 2022г	Гуляш из говядины отварной	80/30	12,52	14,42	2,62	190,40	0,04	3,20	0,00	0,00	12,76	134,57	20,32	1,96
№114 Москва 2022г	Каша пшенная с маслом сливочным	200	8,93	7,49	51,64	310,00	0,32	0,00	35,40	0,35	29,21	182,32	65,76	2,12
№ 155 Ижевск 2008г	Компот из кураги +витамин С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	0,00	33,10	0,57	28,92	1,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			33,72	33,36	160,28	1077,90	0,75	24,15	35,76	1,23	156,60	556,79	203,06	9,92
Всего за день:			45,12	42,57	233,73	1496,20	0,92	24,78	86,16	2,35	299,61	768,79	261,56	12,54

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	fe
День 3 - среда														
Завтрак														
№ 128 Москва 2022г	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,40	9,40	36,00	258,00	0,16	0,60	50,40	0,00	136,46	181,04	46,18	1,16
№262 Москва 2022г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,10	6,29	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			13,11	10,20	82,57	473,92	0,29	3,40	50,40	1,22	166,05	257,78	76,42	3,42
Обед														
№ 32 Москва 2022г	Салат из моркови с яблоками	60	0,07	3,06	6,69	54,00	0,01	10,12	0,00	2,71	20,08	17,60	9,60	0,58
№ 66 Москва 2022г	Щи из свежей капусты с цыплятами, со сметаной	250/25/10	1,80	4,92	10,92	102,50	0,05	10,67	0,00	0,00	250,19	54,60	26,12	1,22
№ 81 Ижевск 2008г	Фрикаделька "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222,57	0,09	0,00	0,06	0,00	15,39	189,45	22,23	1,50
№ 210 Москва 2022г	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,25	182,00	0,17	17,54	0,00	0,00	49,29	115,45	37,00	1,33
№ 241 Москва 2022г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обеда :			27,62	31,12	134,29	934,57	0,54	39,05	0,06	3,59	404,73	531,24	156,71	8,46
Всего за день :			40,73	41,32	216,86	1408,49	0,83	42,45	50,46	4,81	570,78	789,02	233,13	11,88

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 4 - Четверг														
Завтрак														
№ 123 Москва 2022г	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,02	8,20	45,90	290,00	0,16	0,90	68,57	0,00	140,84	92,54	49,90	2,56
№ 266 Москва 2022г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	112,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			17,74	12,53	94,74	556,30	0,35	2,48	92,97	1,12	316,36	290,30	99,14	5,01
Обед														
№40 Москва 2022г	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,00	0,02	9,30	0,00	0,00	19,88	17,41	10,37	0,77
№ 46 Пермь 2008г	Суп картофельный с клецками, цыплятами	250/25	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
№75 Ижевск 2008г	Котлета "Детская"	90	15,10	13,50	11,79	208,47	0,09	0,90	0,04	2,81	25,29	192,87	22,59	3,06
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,52	7,48	48,00	288,00	0,11	0,00	47,20	2,60	16,08	61,12	11,00	1,16
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,30	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			35,36	25,79	158,70	984,91	0,72	15,35	47,46	6,60	127,11	458,42	110,29	9,80
Итого :			53,10	38,32	253,44	1541,21	1,07	17,83	140,43	7,72	443,47	748,72	209,43	14,81

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 5 - пятница														
Завтрак														
№ 86 Москва 2022г	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	250	5,47	4,75	17,80	150,00	0,10	0,82	33,00	0,00	163,00	136,87	26,67	0,63
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	25,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			11,81	5,74	59,07	344,30	0,23	0,85	33,00	1,12	197,25	211,87	55,97	2,83
Обед														
№ 22 Москва 2022г	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,01	7,92	0,00	0,00	15,25	21,37	11,29	0,39
№ 80 Москва 2022г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,20	2,77	15,40	105,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15
№ 147 Москва 2022г	Жаркое по - домашнему	280												
№ 156 Ижевск 2008г	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,00	3,28	0,01	0,84	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			11,09	7,64	90,74	483,30	0,33	21,79	0,01	0,88	85,53	224,30	86,10	4,80
Итого :			22,90	13,38	149,81	827,60	0,56	22,64	33,01	2,00	282,78	436,17	142,07	7,63

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 6 - Сббота														
Завтрак														
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная овсянна "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	342,24	225,66	68,26	1,64
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			14,32	11,61	77,77	468,30	0,35	1,27	54,60	1,12	376,49	301,66	97,56	3,84
Обед														
№ 12 Ижевск 2008г	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	60	0,72	6,00	5,46	72,78	0,03	43,74	0,50	0,00	25,56	0,23	5,67	0,75
№ 79 Москва 2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями, цйплятами	250/25	10,83	21,75	21,76	191,39	0,14	10,12	0,24	0,52	26,83	149,85	39,09	2,29
№ 77 Ижевск 2008г	Котлета " Здоровье"	90	13,59	10,08	5,76	163,62	0,09	5,04	0,32	0,46	29,43	179,28	22,50	2,79
№ 114 Москва 2022г	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	8,56	5,88	53,20	300,00	0,21	0,00	0,00	39,32	39,42	215,68	47,92	3,65
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,04	30,40	124,00	0,00	5,66	0,00	0,00	28,20	8,80	4,80	0,76
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			42,10	45,00	165,46	1093,29	0,67	64,56	1,06	41,18	186,74	684,54	164,28	13,39
Итого :			56,42	56,61	243,23	1561,59	1,02	65,83	55,66	42,30	563,23	986,20	261,84	17,23

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 7 - понедельник														
Завтрак														
№ 123 Москва 2022г	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,02	8,20	45,90	290,00	0,16	0,90	68,57	0,00	140,84	92,54	49,90	2,56
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,32	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			14,36	9,19	87,17	484,30	0,29	0,93	68,57	0,92	175,09	168,54	79,20	4,76
Обед														
№ 15 Ижевск 2013г	Салат "Тазалык"	60	0,65	5,99	5,34	77,88	0,02	19,59	0,00	2,86	24,34	18,35	10,54	0,58
№ 48 Ижевск 2008г	Суп крестьянский с крупой , цыплятами, со сметаной	250/25/10	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,60	0,00	48,00	1,60	30,90	4,67
№ 184 Москва 2022г	Котлета "Домашняя"	90/5	12,76	22,60	11,22	299,62	0,15	0,63	40,79	0,00	15,25	137,46	20,01	3,44
№ 204 Москва 2022г	Рис припущенный	200	4,86	5,74	49,32	266,00	0,04	0,00	0,00	0,36	3,22	80,80	25,34	0,86
№ 262 Москва 2022г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,03	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обеда :			29,14	40,91	144,26	1063,00	0,55	47,35	41,39	4,10	142,31	373,31	133,49	13,06
Итого:			43,50	50,10	231,43	1547,30	0,84	48,28	109,96	5,02	317,40	541,85	212,69	17,82

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 8 - вторник														
Завтрак														
№ 119 Москва 2022г	Каша молочная рисовая с пшено	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98
№ 266 Москва 2022г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			16,72	13,27	90,04	544,30	0,31	2,14	73,90	0,58	302,54	370,72	92,96	3,43
Обед														
№ 31 Ижевск 2013г	Салат "Сезонный"	60	1,08	2,99	4,78	50,40	0,02	11,85	0,13	1,65	22,38	19,44	7,44	0,28
№ 62 Москва 2022г	Борщ ие свежей капусты с цыплятами со сметаной	250/25/10	2,02	5,02	13,45	115,00	0,07	9,17	0,00	0,00	41,97	65,80	29,82	1,37
№ 179 Москва 2022г	Плов	250	29,20	30,51	43,52	565,00	0,12	1,50	0,00	0,00	31,40	351,75	65,65	4,37
№ 154 Ижевск 2022г	Компот из изюма + витамин С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	0,00	20,40	0,13	10,50	0,81
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			40,84	39,77	138,03	1077,90	0,45	22,52	0,13	2,53	153,45	567,82	157,71	9,98
Итого :			57,56	53,04	228,07	1622,20	0,76	24,66	74,03	3,11	455,99	938,54	250,67	13,41

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 9 - среда														
Завтрак														
№ 125 Москва 2022г	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,00	8,44	31,00	224,00	0,06	0,60	5,04	0,00	65,93	58,54	9,95	0,21
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрака :			12,34	9,43	72,27	418,30	0,19	0,63	5,04	0,58	100,18	134,54	39,25	2,41
Обед														
№ 14 Ижевск 2008г	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,04	10,98	0,35	0,00	12,36	0,37	0,37	9,29
№ 51 Ижевск 2008г	Суп - лопша домашняя с помидорами и цыплятами	250	12,10	13,10	14,30	220,20	0,08	7,95	0,35	0,00	20,50	2,30	15,40	1,00
№ 88 Ижевск 2008г	Котлета рыбная " Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,11	2,15	0,08	0,00	48,96	0,96	1,53	161,37
№ 91 Москва 2022г	Картофельное пюре	150	4,13	12,20	23,97	230,47	0,19	23,73	66,66	0,00	55,53	116,03	36,53	13,60
№155 Ижевск 2008г	Компот из кураги + витамин С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	0,00	38,10	0,57	28,92	1,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			12,34	41,73	133,76	1053,08	0,64	45,69	67,80	0,88	212,75	250,93	127,05	189,41
Итого			46,94	62,95	220,57	1673,64	0,91	57,90	141,64	4,88	759,22	1062,95	232,81	172,28

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 10 - Четверг														
Завтрак														
№ 115 Москва 2022г	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	8,54	9,38	37,12	266,00	0,22	0,54	48,90	0,29	123,50	223,46	107,24	3,28
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,10	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			17,34	12,85	84,32	520,30	0,45	1,84	68,90	0,87	272,58	386,66	149,14	5,39
Обед														
№ 28 Москва 2022г	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,00	0,00	19,35	39,19	25,29	1,19
№60 Ижевск 2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	2,90	49,20	260,40	49,30	1,73
№ 188 Москва 2022г	Тефтели мясо - крупяные	90	8,05	8,34	7,63	137,45	0,03	1,59	10,22	0,00	18,70	92,66	15,40	1,23
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные	200	7,52	7,48	48,00	288,00	0,09	0,00	1,12	0,00	16,08	61,12	11,80	1,12
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,92	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			40,39	27,18	168,61	1076,95	0,60	26,98	11,43	3,78	154,81	588,47	151,23	9,36
Итого :			57,73	40,03	252,93	1597,25	1,05	28,82	80,33	4,65	427,39	975,13	300,37	14,75

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 11 - пятница														
Завтрак														
№ 128 Москва 2022г	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,71
№ 262 Москва 2022г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			11,81	8,08	80,75	443,46	0,34	4,14	0,05	0,76	170,61	263,02	77,64	4,06
Обед														
№ 38 Москва 2022г	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,20	0,01	3,99	0,00	0,00	21,27	24,37	12,41	0,79
№ 78 Москва 2022г	Суп картофельный с горохом и цыплятами	250/25	5,50	5,27	16,52	147,50	0,22	5,82	0,00	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05
№ 102 Москва 2022г	Рвгу из иптицы	280	24,54	27,84	29,05	492,49	0,39	66,64	21,00	5,07	70,92	126,00	53,34	1,76
№ 241 Москва 2022г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			39,68	38,06	131,40	1068,69	0,84	77,17	21,00	5,95	204,64	392,61	163,08	8,43
Итого :			51,49	46,14	212,15	1512,15	1,18	81,31	21,05	6,71	375,25	655,63	240,72	12,49

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
День 12 - суббота														
Завтрак														
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная овсянная "Геркулес" с маслом сливочным	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	342,24	225,66	68,26	1,64
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			14,32	11,61	77,77	468,30	0,35	1,27	54,60	0,58	376,49	301,66	97,56	3,84
Обед														
№ 25 Москва 2022г	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,00	0,05	7,33	24,70	0,00	0,91	53,22	16,94	0,91
№ 50 Ижевск 2008г	Суп "Токмач" с говядиной , со сметаной	250/25/10	13,70	10,00	21,80	227,50	0,20	23,30	0,91	0,00	61,30	3,50	31,20	3,00
№ 183 Москва 2022г	Котлета Московская	90	12,51	17,20	12,87	255,60	0,06	1,20	38,64	0,00	40,69	53,01	20,54	1,90
№ 114 Москва 2022г	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	8,56	5,88	53,20	300,00	0,21	0,00	0,00	39,32	39,32	215,68	47,92	3,65
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			45,56	41,60	158,48	1187,60	0,72	34,66	64,25	40,20	193,72	460,51	163,30	12,97
Итого :			59,88	53,21	236,25	1655,90	1,07	35,93	118,85	40,78	570,21	762,17	260,86	16,81

	Б	Ж	У	ККЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	53,61	44,18	222,63	1509,37	1,01	18,26	110,31	8,55	438,97	897,24	344,96	14,93
2 день	45,12	42,57	233,73	1496,20	0,92	24,78	86,16	2,35	299,61	768,79	261,56	12,54
3 день	40,73	41,32	216,86	1408,49	0,83	42,45	50,46	4,81	570,78	789,02	233,13	11,88
4 день	53,10	38,32	253,44	1541,21	1,07	17,83	140,43	7,72	443,47	748,72	208,43	14,81
5 день	22,90	13,38	149,81	827,60	0,56	22,64	33,01	2,00	282,78	436,17	142,07	7,63
6 день	56,42	56,61	243,23	1561,59	1,02	65,83	55,66	42,30	563,23	986,20	261,84	17,23
7 день	43,50	50,10	231,43	1547,30	0,84	48,28	109,96	5,02	317,40	541,85	212,69	17,82
8 день	57,56	53,04	228,07	1622,20	0,76	24,66	74,03	3,11	455,99	938,54	250,67	13,41
9 день	46,94	62,95	220,57	1673,64	0,91	57,90	141,64	4,88	759,22	1062,95	232,81	172,28
10 день	57,73	40,03	252,93	1597,25	1,05	28,82	80,33	4,65	427,39	975,13	300,37	14,75
11 день	51,49	46,14	212,15	1512,15	1,18	81,31	21,05	6,71	375,25	655,63	240,72	12,49
12 день	59,88	53,21	236,25	1655,90	1,07	35,93	118,85	40,78	570,21	762,17	260,86	16,81
Итого :	588,98	541,85	2701,10	17952,90	11,22	468,69	1021,89	132,88	5504,30	9562,41	2950,11	326,58
Среднее (мг)	49,09	45,15	225,09	1496,07	0,93	39,06	85,16	11,07	458,69	796,87	245,84	27,21

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

32 (тридцать

два) листа

Директор школы


Т.А.Сергеева

