

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

СОГЛАСОВАНО:

Учредитель:

Администрация Муниципального образования
«Старомайнский район» Ульяновской области
Глава Администрации:

В.Г.Половинкин/

2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Прибрежненская СШ
им.генерал-лейтенанта И.И.Затевахина

Н.М.Погодина/

2023 года



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания школьников

МБОУ Прибрежненская СШ

(с 12-18 лет)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 возраст 12-18 лет неделя 1 понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | мас са порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 901,01 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,10 | 0,72 | 0,14 | 66,2 | | 0,01 | | 0,1 | 0,13 | 1,2 | 1,9 | 0,28 | 0,1 | 3 | | 0,04 | | 0,02 | | |
| 3,01 | Гастрономия/Сыр порционно | 15 | 3,5 | 4,5 | | 54,3 | 0,02 | 0,05 | | | | 132 | 75 | | | | | 5,25 | | 0,2 | | |
| 71,13 | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сл | 200 | 8,68 | 12,51 | 31,2 | 251,92 | 0,22 | 0,2 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,9 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | | 0,53 | | |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,050 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | | 0,40 | | |
| 5,31 | Батон пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,6 | 0,06 | 0,03 | | | | 10,5 | 47,4 | | | | 0,01 | 14,1 | | 1,17 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 18,94 | 23,24 | 64,18 | 573,52 | 0,36 | 0,52 | 3,25 | 0,254 | 0,29 | 438,48 | 346,7 | 0,377 | 0,117 | 218,05 | 0,35 | 47,38 | | 2,32 | | |
| ОБЕД (полный рацион) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,9 | 0,05 | 0,070 | 1,1 | 0,050 | 0 | 69,36 | 47,50 | 0,06 | 0,02 | 1,29 | 0,006 | 21,30 | | 0,80 | | |
| 102,89 | Суп картофельный с бобовыми(горох) на бульоне | 250 | 4,84 | 3,1 | 16,9 | 110,64 | 0,21 | 0,07 | 7 | | | 42,11 | 142,5 | | | | 0,01 | 38,6 | | 0,8 | | |
| 267,66 | Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатном | 90 | 13,87 | 10,23 | 4,94 | 194,11 | 0,13 | 0,12 | 2,19 | | 0,07 | 25,5 | 111,82 | 0,85 | 0,013 | 28,55 | 0,68 | 23,43 | | 1,46 | | |
| 332,1 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 270,31 | 0,09 | 0,03 | | 0,03 | 0,04 | 13,30 | 46,21 | 0,01 | 0,003 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | | 0,086 | | |
| 519,01 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,00 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,70 | | 0,15 | | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | | | | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | | 1,33 | | |
| | Итого за Обед (полный рацион питания) | | 27,99 | 19,49 | 112,67 | 844,86 | 0,6 | 0,35 | 12,79 | 0,08 | 0,11 | 178,77 | 461,93 | 0,937 | 0,036 | 141,25 | 0,806 | 126,4 | | 4,626 | | |
| | Итого за 2 приема пищи | | 46,93 | 42,73 | 176,85 | 1418,38 | 0,96 | 0,87 | 16,04 | 0,334 | 0,4 | 617,25 | 808,63 | 1,314 | 0,153 | 359,3 | 1,156 | 173,78 | | 6,946 | | |

неделя 1 ВТОРНИК

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,00 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10,0 | | 0,002 | 16,00 | 11,0 | | | 1,70 | | | |
| 401 | Оладьи домашние на молоке | 200 | 17,24 | 8,58 | 105,98 | 573,37 | 0,25 | 0,21 | 1,04 | 0,04 | | 123,26 | 193,92 | | | | 0,026 | | |
| 0,11 | Джем порционно | 30 | 0,15 | | 21,45 | 81 | 0,02 | 0,02 | 3,75 | 0,12 | | 5,36 | 4,28 | | | | 0,001 | | |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200 | 58,7 | 0,26 | 0,06 | 204 | | 0,01 | 2,9 | | | 8,05 | 9,78 | | | | | | |
| 5,31 | Батон пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,6 | 0,06 | 0,03 | | | | 10,5 | 47,4 | | | | 0,01 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 78,47 | 9,6 | 147,67 | 950,67 | 0,37 | 0,29 | 17,69 | 0,16 | 0,002 | 163,17 | 266,38 | | | 1,70 | 0,037 | 58,06 | 4,07 |
| ОБЕД (полный рацион) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,08 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | | 26,61 | 25,64 | | | | 0,01 | | |
| 124,99 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 250 | 1,97 | 5,18 | 8,97 | 88,14 | 0,02 | 0,02 | 9,2 | | | 36,74 | 24,2 | | | | | | |
| 606,02 | Рыба(минтай) тушеный под соусом | 90/10 | 17,77 | 9,32 | 2,39 | 163,9 | 0,18 | 0,15 | 0,8 | 0,03 | | 33,3 | 10,01 | | | | 0,01 | | |
| 520,07 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,1 | | 42,54 | 97,75 | | | | 0,01 | | |
| 349,09 | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | | | 32,48 | 23,44 | | | | | | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | 32,9 | 1,33 |
| | Итого за Обед (полный рацион питания) | | 24,43 | 19,8 | 85,67 | 633,52 | 0,49 | 0,38 | 33,34 | 0,14 | | 159,43 | 267,44 | 0,017 | | 17,1 | 0,03 | 114,7 | 4,68 |
| | Итого за 2 приема пищи | | 104,8 | 34,6 | 242,31 | 1672,33 | 0,88 | 0,69 | 60,23 | 0,3 | 0,002 | 359,34 | 558,02 | 0,017 | | 18,8 | 0,067 | 185,2 | 9,15 |

неделя 1 среда

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | масса порц ии | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----|---------------|----------------|---------------|------------|--------------|------------------------|----|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия/Сыр порционно | 15 | 3,5 | 4,5 | | 54,3 | 0,02 | 0,05 | | 0,05 | | 132 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 315,1 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 200 | 17,9 | 20,6 | 43,2 | 418,71 | 0,11 | 0,4 | 0,56 | 0,26 | | 169 | 341,9 | | | | 0,01 | | | | | | | | | |
| 1 | Молоко гущенное порционно | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,2 | 0,02 | 0,11 | | 14,10 | | 92 | 66 | 10,50 | 0,9 | 110 | 2,10 | | | 0,1 | | | | | | |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200 | 58,7 | 0,26 | 0,06 | 204 | | 0,01 | 2,9 | | | 8,05 | 9,78 | | | | | | | 5,24 | | | | | | |
| 5,31 | Батон пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,6 | 0,06 | 0,03 | | | | 10,5 | 47,4 | | | | 0,01 | | | 14,1 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 84,24 | 28,27 | 70,17 | 824,81 | 0,21 | 0,6 | 3,46 | 14,41 | | 411,55 | 540,08 | 10,50 | 0,9 | 110 | 2,12 | | 2,12 | 91,66 | | | | | | |
| ОБЕД (полный рацион) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,3 | Салат Витаминный | 60 | 0,91 | 4,15 | 4,56 | 60,32 | 0,02 | 0,02 | 7,79 | 0,02 | | 28,56 | 19,3 | | | | | | | 9,69 | | | | | | |
| 96,35 | Рассольник домашнему с перловкой | 250 /10 | 1,73 | 5,96 | 12,7 | 108,41 | 0,06 | 0,004 | 5,75 | 0,45 | | 30,02 | 61,23 | 0,79 | | | 0,003 | | | 19,21 | | | | | | |
| 291,33 | Плов с курицей | 230 | 23,72 | 30,8 | 52,16 | 567,69 | 0,78 | 0,76 | 4,12 | 0,46 | | 42,45 | 289,09 | | | | | | | 61,71 | | | | | | |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | | | 31 | 18 | | | | | | | 8 | | | | | | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | | | 32,9 | | | | | | |
| | Итого за Обед (полный рацион питания) | | 29,21 | 41,47 | 113,56 | 944,72 | 1,06 | 0,924 | 21,66 | 0,93 | | 156,53 | 498,22 | 0,807 | | 17,1 | 0,003 | | 0,003 | 131,51 | | | | | | |
| | Итого за 2 приема пищи | | 195,53 | 69,74 | 183,73 | 1769,53 | 1,27 | 1,524 | 25,12 | 15,34 | | 568,08 | 1038,37 | 11,307 | 0,9 | 127,1 | 2,143 | | 2,143 | 223,17 | | | | | | |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----|---------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | |
| 1 | ? | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,01 | Гастрономия/Сыр порционно | 15 | 3,5 | 4,5 | | 54,3 | 0,02 | 0,05 | | 0,05 | | 132 | 75 | | | | | 5,25 | 0,2 | |
| 1,03,1 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 200 | 17,9 | 20,6 | 43,2 | 418,71 | 0,11 | 0,4 | 0,56 | 0,26 | | 169 | 341,9 | | | | 0,01 | 57,07 | 1,54 | |
| 1,03,16 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,94 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,02 | | 125,7 | 90 | | | | 0,01 | 14 | 0,13 | |
| 1,11 | Батон пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,6 | 0,06 | 0,03 | | | | 10,5 | 47,4 | | | | 0,01 | 14,1 | 1,17 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 26,58 | 28,16 | 69,43 | 692,64 | 0,23 | 0,63 | 1,86 | 0,33 | | 437,2 | 554,3 | | | | 0,03 | 90,42 | 3,04 | |
| ОБЕД (полный рацион) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,01 | Салат витаминный 2 | 60 | 0,72 | 5,41 | 6,32 | 77,73 | 0,01 | 0,02 | 7,87 | 10 | | 26,65 | 16,35 | | | | | 8,69 | 0,64 | |
| 1,02/24 | Борщ на бульоне со сметаной | 250/10 | 1,89 | 2,43 | 9,24 | 64,46 | 0,05 | 0,05 | 16,3 | 0,59 | | 38,57 | 45,64 | | | | 0,009 | 19,78 | 1,03 | |
| 1,06,7,1 | Шницель Тотоша запеченный с овощами | 90 | 18,04 | 9,67 | 4 | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2 | 0,3 | | 15,88 | 175,41 | | 0,06 | 20 | 0,13 | 25,23 | 1,68 | |
| 1,02 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | | 0,03 | | 13,28 | 46,21 | | | | 0,002 | 8,47 | 0,86 | |
| 1,07 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | | | 31 | 18 | | | | | 8 | 0,72 | |
| 1,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | 32,9 | 1,33 | |
| | Итого за Обед (полный рацион питания) | | 29,2 | 21,5 | 84,59 | 761,81 | 0,5 | 0,33 | 29,37 | 10,92 | | 149,88 | 412,41 | 0,017 | 0,06 | 37,1 | 0,141 | 103,0 | 6,26 | |
| | Итого за 2 приема пищи | | | 49,66 | 154,0 | 1454,45 | 0,73 | 0,96 | 31,23 | 11,25 | | 587,08 | 966,71 | 0,017 | 0,06 | 37,1 | 0,171 | 193,4 | 9,3 | |

| № | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 901,01 | Масло слив порционно | 10 | 0,10 | 0,72 | 0,14 | 66,2 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,13 | 1,2 | 1,9 | 0,28 | 0,02 | 3 | | 0,04 | 0,02 | |
| 3,01 | Сыр порционно | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,00 | 0,03 | 0,1 | 0,100 | 0 | 88,00 | 50,00 | 0,0 | 0,01 | 8,80 | 0,000 | 3,50 | 0,10 | |
| 2,47 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,43 | 8,65 | 46,90 | 258,00 | 0,19 | 0,16 | 1,17 | 0,018 | 0,11 | 136,00 | 181,37 | 0,063 | 0,014 | 228,6 | 0,150 | 47,60 | 1,24 | |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,050 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,40 | |
| 5,31 | Батон пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,6 | 0,06 | 0,03 | | | | 10,5 | 47,4 | | | | 0,01 | 14,1 | 1,17 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 16,51 | 17,83 | 79,88 | 561,17 | 0,31 | 0,46 | 3,22 | 0,268 | 0,29 | 387,9 | 405,17 | 0,377 | 0,047 | 390,0 | 0,351 | 86,54 | 2,93 | |
| ОБЕД (полный рацион) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,9 | 0,05 | 0,070 | 1,1 | 0,050 | 0 | 69,36 | 47,50 | 0,06 | 0,02 | 1,29 | 0,006 | 21,30 | 0,80 | |
| 140,0 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 9,9 | 8,9 | 25,2 | 214,2 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 0,02 | | 39,5 | 74,7 | | | | | 21,8 | 0,3 | |
| 606,02 | Рыба(минтай) тушеный под соусом | 90/10 | 17,77 | 9,32 | 2,39 | 163,9 | 0,18 | 0,15 | 0,8 | 0,03 | | 33,3 | 10,01 | | | | 0,01 | 18,42 | 0,63 | |
| 520,07 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,1 | | 42,54 | 97,75 | | | | 0,01 | 33,06 | 1,19 | |
| 349,09 | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | | | 32,48 | 23,44 | | | | | 17,46 | 0,69 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | 32,9 | 1,33 | |
| 406 | Пирожок с яблоком, капустой | 100 | 10,95 | 7,94 | 46,58 | 303,13 | 0,26 | 0,21 | 14,38 | 0,16 | | 42,35 | 110,45 | | | | 0,1 | 20,38 | 1,5 | |
| | Итого за Обед (полный рацион питания) | | 46,09 | 36,11 | 162,0 | 1165,62 | 0,99 | 0,74 | 49,72 | 0,36 | | 284,03 | 474,45 | 0,077 | 0,02 | 18,39 | 0,126 | 165,3 | 6,44 | |
| | Итого за 2 приема пищи | | 62,6 | 53,94 | 241,9 | 1726,79 | 1,3 | 1,2 | 52,94 | 0,628 | 0,29 | 671,93 | 897,62 | 0,454 | 0,067 | 48,44 | 0,477 | 251,8 | 9,37 | |

неделя 2 четверг

12-18 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,00 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10,0 | | 0,002 | 16,00 | 11,0 | | | 1,70 | | 5,0 | 0,12 |
| 71,13 | Каши молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сл | 200 | 8,68 | 12,51 | 31,2 | 251,92 | 0,22 | 0,2 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,9 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | | | 31 | 18 | | | | | 8 | 0,72 |
| 5,11 | Батон пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,6 | 0,06 | 0,03 | | | | 10,5 | 47,4 | | | | 0,01 | 14,1 | 1,17 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 12,03 | 13,47 | 71,66 | 425,82 | 0,4 | 0,33 | 15,3 | 0,054 | 0,112 | 200,08 | 174,3 | 0,063 | 0,014 | 67,15 | 0,16 | 33,79 | 2,54 |
| ОБЕД (полный рацион) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,3 | Салат Витаминный | 60 | 0,91 | 4,15 | 4,56 | 60,32 | 0,02 | 0,02 | 7,79 | 0,02 | | 28,56 | 19,3 | | | | | 9,69 | 0,69 |
| 204 | Суп картофельный с крупной пшенной | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 | | | 6,60 | | | 19,20 | 53,36 | | | | | 21,32 | 0,77 |
| 436,81 | Жаркое по домашнему | 230 | 16,4 | 17,26 | 29,34 | 331 | 0,25 | 0,23 | 36 | 0,07 | | 48,53 | 250,9 | | | | 0,002 | 64,25 | 3,82 |
| 519,01 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,00 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полный рацион питания) | | | 20,96 | 24,06 | 90,00 | 669,42 | 0,39 | 0,31 | 22,89 | 0,09 | 0 | 124,79 | 437,46 | 0,017 | 0,0 | 17,55 | 0,002 | 129,8 | 6,76 |
| Итого за 2 приема пищи | | | 32,99 | 37,53 | 161,6 | 1095,24 | 0,79 | 0,64 | 38,19 | 0,144 | 0,112 | 324,87 | 611,76 | 0,08 | 0,014 | 84,7 | 0,162 | 163,3 | 9,3 |

12-18 лет

неделя 2 пятница

| № п/п | Применение, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|----------|---------------|------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | К | l | Mg | Fe | |
| 1 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 001,01 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,10 | 0,72 | 0,14 | 66,2 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,13 | 1,2 | 1,9 | 0,28 | 0,02 | 3 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 3,01 | Сыр порционно | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,00 | 0,1 | 0,100 | 0 | 88,00 | 50,00 | 0,0 | 0,01 | 8,80 | 0,000 | 1 | 3,50 | 0,1 | |
| 340,07 | Омлет натуральный | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 255 | 0,12 | 0,27 | 0,04 | 131,38 | 248,5 | | | | | 0,03 | | 21,55 | 1,5 | |
| 244,01 | Горошек зеленый порционно | 20 | 4,6 | 0,24 | 10,66 | 60,5 | 0,16 | 0,04 | 0,002 | 23 | 65,8 | | | | | 1,02 | | 21,4 | 0,0 | |
| 430,0 | Чай с сахаром порционно | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58,00 | 0,01 | 9,0 | 0,0001 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | | | 15,83 | 0,01 | | 4,4 | 0,1 | |
| 5,31 | Батон пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,6 | 0,06 | 0,1 | 0,03 | 10,5 | 47,4 | | | | | 0,01 | | 14,1 | 1,1 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 25,29 | 23,31 | 41,11 | 525,7 | 0,34 | 0,39 | 0,2421 | 0,13 | 259,33 | 421,84 | 0,88 | 0,03 | 27,63 | 1,060 | 1 | 64,99 | 3,1 | |
| ОБЕД (полный рацион) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,2 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 0,02 | 0,04 | 18,74 | 25,96 | | | | | 0,001 | | 11,71 | 0,1 | |
| 155,37 | Суп с клецками на бульоне | 200 | 2,52 | 2,84 | 13,67 | 92,11 | 0,07 | 0,06 | 0,08 | 20,59 | 48,19 | | | | | | | 14,56 | 0,1 | |
| 441,01 | Котлета мясная | 100 | 6,47 | 14,63 | 8,24 | 192 | 0,18 | 0,06 | 2,15 | 12,74 | 82,39 | | | | | 0,02 | | 17,53 | 1,1 | |
| 345,24 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 150 | 3,5 | 5 | 25,2 | 152,8 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 127,4 | 183,5 | | | | | | | 55,1 | 0,1 | |
| 303,16 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,94 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 0,02 | 125,7 | 90 | | | | | 0,01 | | 14 | 0,1 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | | | 32,9 | 1,1 | |
| | Итого за Обед (полный рацион питания) | | 18,38 | 31,55 | 91,36 | 739,27 | 0,54 | 0,45 | 0,18 | 0 | 329,67 | 540,64 | 0,017 | 0,0 | 17,1 | 0,031 | | 145,8 | 4,1 | |
| | Итого за 2 приема пищи | | 43,67 | 54,86 | 132,47 | 1264,97 | 0,88 | 0,84 | 0,4221 | 0,13 | 589 | 962,48 | 1,05 | 0,03 | 44,73 | 1,091 | | 210,79 | 7,1 | |