

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Новониколаевская средняя
общеобразовательная школа" Ленинского
района Республики Крым


С.С.Березинец
«19» марта 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на весенний период)

Бесплатное питание, родительская плата

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

"Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет

от 11 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на весенний период)

(бесплатное питание, родительская плата)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
37	Салат картофельный с огурцами	60	0.82	4.76	5.10	66.54	0.03	0.02	4.30	0.03	-	14.83	23.54	11.66	0.42
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ИТОГО за завтрак:		572	21.89	26.75	108.58	763.71	0.20	0.15	7.35	115.28	1.60	353.93	308.32	55.08	2.49
Обед															
99	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.30	-	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62
268	Котлеты из говядины	80	8.27	10.03	8.80	131.01	0.05	0.11	0.19	12.51	1.81	28.56	99.71	29.47	1.45
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
70	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		740	22.27	20.85	108.03	687.68	0.37	0.37	11.89	12.51	4.82	108.94	390.86	207.04	8.34
ВСЕГО за день:		1312	44.16	47.60	216.61	1451.39	0.57	0.52	19.24	127.79	6.42	462.87	699.18	262.12	10.83
2 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.040	0.050	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО за завтрак:		750	20.64	24.80	115.65	768.04	0.25	0.60	12.23	153.80	1.87	477.11	402.79	102.44	2.43
Обед															
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.57	3.68	10.19	91.98	0.07	0.05	4.82	-	1.75	39.01	71.64	24.80	1.24
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.32	0.11	5.30	6.03	19.47	0.49	46.35	175.33	54.04	1.97
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.04	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		720	22.15	17.12	108.81	679.49	0.19	5.43	14.21	19.47	4.06	94.45	245.89	82.91	2.99
ВСЕГО за день:		1470	42.79	41.92	224.46	1447.53	0.44	6.03	26.44	173.27	5.93	571.56	648.68	185.35	5.42

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	1.45	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		600	27.69	26.72	97.96	759.86	0.48	1.86	38.17	5802.05	9.18	240.70	511.21	88.97	6.91
Обед															
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
246	Гуляш из отварной говядины	60	8.02	8.45	1.96	98.40	0.01	0.03	0.72	-	-	14.16	70.22	12.16	1.20
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		720	22.39	20.25	79.80	577.43	0.41	0.30	12.37	0.00	2.30	80.42	361.76	186.06	7.73
ВСЕГО за день:		1320	50.08	46.97	177.76	1337.29	0.89	2.16	50.54	5802.05	11.48	321.12	872.97	275.03	14.64
4 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		737	14.16	17.00	110.59	652.84	0.18	0.52	14.90	83.00	1.01	309.49	309.14	101.92	1.92
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.007	0.024	4.00	-	1.62	21.28	24.38	12.43	0.84
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
231	Поджарка из рыбы	60	8.87	5.41	6.31	109.24	0.05	0.05	2.71	4.25	3.60	26.70	103.50	37.70	0.53
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
359	Кисель из сока фруктового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		730	18.38	17.91	111.74	689.38	0.29	0.31	38.65	4.25	8.21	131.76	295.89	117.52	4.03
ВСЕГО за день:		1467	32.54	34.91	222.33	1342.22	0.47	0.83	53.55	87.25	9.22	441.25	605.03	219.44	5.95

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
278	Тефтели 1-й вариант	100	7.39	8.19	9.75	142.73	0.05	0.06	0.71	32.50	0.50	36.58	88.91	18.00	0.80
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		550	19.85	17.70	72.85	530.56	0.39	0.32	5.76	32.50	1.95	83.78	344.37	176.98	6.74
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.00	2.48	4.38	43.74	0.036	0.024	4.12	-	1.13	16.99	24.97	11.03	0.78
108	Суп картофельный с клецками	220	3.14	4.04	16.53	126.94	0.09	0.07	5.06	18.52	1.43	29.39	63.56	22.31	1.03
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	0.19	7.73	-		34.86	235.14	48.55	4.41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		750	27.92	28.02	106.12	802.72	0.32	0.39	17.64	18.52	3.46	120.62	373.21	109.25	7.25
ВСЕГО за день:		1300	47.77	45.72	178.97	1333.28	0.71	0.71	23.40	51.02	5.41	204.40	717.58	286.23	13.99
6 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ИТОГО за завтрак:		605	39.24	30.71	135.74	978.39	0.25	0.77	11.07	143.05	1.50	449.58	513.68	86.23	4.27
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	0.047	6.70	-	1.88	23.32	45.38	19.34	0.74
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.44	8.72	139.64	0.05	0.08	0.36	26.95	2.80	40.52	102.80	22.64	0.82
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		720	16.24	19.79	71.03	532.01	0.30	0.37	36.28	26.95	10.33	125.52	280.67	90.28	3.74
ВСЕГО за день:		1325	55.48	50.50	206.77	1510.40	0.55	1.14	47.35	170.00	11.83	575.10	794.35	176.51	8.01

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42
294	Котлеты рубленные из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
Н	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		865	37.33	38.49	143.22	1069.87	0.59	0.64	36.58	87.30	69.34	327.81	442.80	115.06	9.27
Обед															
70	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18		4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
245	Бефстроганов из отварного мяса	60	8.67	7.35	2.27	108.60	0.02	0.04	0.22	10.14	0.29	20.15	74.95	11.89	1.19
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		720	23.51	16.81	107.62	685.17	0.37	0.26	8.28	10.14	3.81	116.02	352.20	99.71	7.23
ВСЕГО за день:		1585	60.84	55.30	250.84	1755.04	0.96	0.90	44.86	97.44	73.15	443.83	795.00	214.77	16.50
8 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		737	20.26	19.69	99.07	624.64	0.28	0.68	14.70	125.13	0.84	356.17	452.10	87.93	6.40
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		770	26.50	23.12	117.32	793.80	0.29	4.30	17.83	36.00	8.07	124.60	287.79	88.09	3.97
ВСЕГО за день:		1507	46.76	42.81	216.39	1418.44	0.57	4.98	32.53	161.13	8.91	480.77	739.89	176.02	10.37

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.24	1.80	5.88	44.16	0.024	0.024	2.80	8.40	0.024	5.62	29.88	0.12	0.24
211	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347.50	0.11	0.56	0.33	0.11	-	261.50	312.26	21.83	2.75
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		540	26.08	35.47	50.30	627.40	0.25	0.78	14.72	32.91	0.61	442.24	503.80	62.19	6.00
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.04	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
95	Рассольник домашний	200	1.67	4.07	10.15	91.60	0.08	0.05	10.50	-	1.90	31.80	52.66	22.46	0.86
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.26	0.04	0.08	0.14	9.38	1.36	21.42	74.78	22.10	1.09
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		720	18.03	22.65	111.34	709.49	0.26	0.29	18.82	9.38	7.99	107.15	242.60	98.77	4.30
ВСЕГО за день:		1260	44.11	58.12	161.64	1336.89	0.51	1.07	33.54	42.29	8.60	549.39	746.40	160.96	10.30
10 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
235	Шницель рыбный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.06	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09	2.78
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		565	19.88	19.73	80.29	577.37	0.13	0.21	6.24	50.68	6.13	102.86	315.65	76.13	4.46
Обед															
306	Горошек зеленый консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	41.04	35.87	48.00	13.32	2.17
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		750	22.93	19.65	108.16	706.65	0.33	0.36	39.43	40.68	45.78	196.44	248.03	105.29	5.64
ВСЕГО за день:		1315	42.81	39.38	188.45	1284.02	0.46	0.57	45.67	91.36	51.91	299.30	563.68	181.42	10.10

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на весенний период)

(бесплатное питание, родительская плата)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
37	Салат картофельный с огурцами	60	0.82	4.76	5.10	66.54	0.03	0.02	4.30	0.03	-	14.83	23.54	11.66	0.42
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ИТОГО за завтрак:		572	21.89	26.75	108.58	763.71	0.20	0.15	7.35	115.28	1.60	353.93	308.32	55.08	2.49
Обед															
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.08	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
268	Котлеты из говядины	80	8.27	10.03	8.80	131.01	0.05	0.11	0.19	12.51	1.81	28.56	99.71	29.47	1.45
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
70	Овощи натуральные соленные	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		800	23.15	21.96	114.80	729.72	0.39	0.38	13.97	12.51	5.29	115.91	400.72	211.19	8.50
ВСЕГО за день:		1372	45.04	48.71	223.38	1493.43	0.59	0.53	21.32	127.79	6.89	469.84	709.04	266.27	10.99
2 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.040	0.050	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО за завтрак:		750	20.64	24.80	115.65	768.04	0.25	0.60	12.23	153.80	1.87	477.11	402.79	102.44	2.43
Обед															
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.32	0.11	5.30	6.03	19.47	0.49	46.35	175.33	54.04	1.97
67	Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.05	0.04	9.64	-	4.50	31.24	43.28	19.53	0.83
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		810	22.71	21.14	111.73	729.53	0.20	5.45	18.07	19.47	5.86	106.95	263.21	90.73	3.32
ВСЕГО за день:		1560	43.35	45.94	227.38	1497.57	0.45	6.05	30.30	173.27	7.73	584.06	666.00	193.17	5.75

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	1.45	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
H	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		600	27.69	26.72	97.96	759.86	0.48	1.86	38.17	5802.05	9.18	240.70	511.21	88.97	6.91
Обед															
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
246	Гуляш из отварной говядины	60	8.02	8.45	1.96	98.40	0.01	0.03	0.72	-	-	14.16	70.22	12.16	1.20
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		800	24.70	21.11	96.93	663.94	0.44	0.34	14.02	0.00	2.68	88.06	381.66	193.92	8.02
ВСЕГО за день:		1400	52.39	47.83	194.89	1423.80	0.92	2.20	52.19	5802.05	11.86	328.76	892.87	282.89	14.93
4 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		737	14.16	17.00	110.59	652.84	0.18	0.52	14.90	83.00	1.01	309.49	309.14	101.92	1.92
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.007	0.024	4.00	-	1.62	21.28	24.38	12.43	0.84
82	Борщ с капустой и кабачком	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
231	Поджарка из рыбы	80	11.83	7.21	8.41	145.65	0.07	0.07	3.61	5.67	4.80	35.60	138.00	50.27	0.71
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
359	Кисель из сока фруктового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		800	21.70	20.69	116.02	746.54	0.32	0.34	41.69	5.67	9.89	150.61	341.31	135.32	4.46
ВСЕГО за день:		1537	35.86	37.69	226.61	1399.38	0.50	0.86	56.59	88.67	10.90	460.10	650.45	237.24	6.38

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
278	Тефтели 1-й вариант	100	7.39	8.19	9.75	142.73	0.05	0.06	0.71	32.50	0.50	36.58	88.91	18.00	0.80
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		550	19.85	17.70	72.85	530.56	0.39	0.32	5.76	32.50	1.95	83.78	344.37	176.98	6.74
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1.33	3.31	5.84	58.32	0.050	0.032	5.49	-	1.51	22.65	33.29	14.71	1.04
108	Суп картофельный с клецками	250	3.57	4.59	18.78	144.25	0.10	0.08	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.17
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	0.19	7.73	-		34.86	235.14	48.55	4.41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		800	28.68	29.40	109.83	834.61	0.34	0.41	19.70	21.05	4.04	130.29	390.20	115.97	7.65
ВСЕГО за день:		1350	48.53	47.10	182.68	1365.17	0.73	0.73	25.46	53.55	5.99	214.07	734.57	292.95	14.39
6 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ИТОГО за завтрак:		605	39.24	30.71	135.74	978.39	0.25	0.77	11.07	143.05	1.50	449.58	513.68	86.23	4.27
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.44	8.72	139.64	0.05	0.08	0.36	26.95	2.80	40.52	102.80	22.64	0.82
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		800	18.56	21.13	88.14	622.82	0.33	0.41	37.96	26.95	10.93	133.65	300.72	98.42	4.04
ВСЕГО за день:		1405	57.80	51.84	223.88	1601.21	0.58	1.18	49.03	170.00	12.43	583.23	814.40	184.65	8.31

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
Н	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		865	37.33	38.49	143.22	1069.87	0.59	0.64	36.58	87.30	69.34	327.81	442.80	115.06	9.27
Обед															
70	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
245	Бефстроганов из отварного мяса	60	8.67	7.35	2.27	108.60	0.02	0.04	0.22	10.14	0.29	20.15	74.95	11.89	1.19
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		800	26.52	18.18	125.64	784.18	0.43	0.36	9.45	10.14	4.43	126.86	378.52	110.13	7.75
ВСЕГО за день:		1665	63.85	56.67	268.86	1854.05	1.02	1.00	46.03	97.44	73.77	454.67	821.32	225.19	17.02
8 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		737	20.26	19.69	99.07	624.64	0.28	0.68	14.70	125.13	0.84	356.17	452.10	87.93	6.40
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		820	27.02	23.68	120.46	815.60	0.31	5.30	19.05	36.00	8.36	130.50	299.34	92.85	4.17
ВСЕГО за день:		1557	47.28	43.37	219.53	1440.24	0.59	5.98	33.75	161.13	9.20	486.67	751.44	180.78	10.57

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.24	1.80	5.88	44.16	0.024	0.024	2.80	8.40	0.024	5.62	29.88	0.12	0.24
211	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347.50	0.11	0.56	0.33	0.11	-	261.50	312.26	21.83	2.75
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		540	26.08	35.47	50.30	627.40	0.25	0.78	14.72	32.91	0.61	442.24	503.80	62.19	6.00
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.04	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
95	Рассольник домашний	250	2.09	5.09	12.69	114.50	0.10	0.06	13.13	-	2.38	39.75	65.83	28.08	1.08
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.26	0.04	0.08	0.14	9.38	1.36	21.42	74.78	22.10	1.09
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		800	20.36	23.99	128.59	801.75	0.29	0.33	21.45	9.38	8.60	117.40	264.47	107.69	4.63
ВСЕГО за день:		1340	46.44	59.46	178.89	1429.15	0.54	1.11	36.17	42.29	9.21	559.64	768.27	169.88	10.63
10 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
235	Шницель рыбный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.06	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09	2.78
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		565	19.88	19.73	80.29	577.37	0.13	0.21	6.24	50.68	6.13	102.86	315.65	76.13	4.46
Обед															
306	Горошек зеленый консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	41.04	35.87	48.00	13.32	2.17
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		800	23.33	20.19	110.58	723.80	0.35	0.37	41.08	40.68	46.03	201.78	259.23	109.85	5.82
ВСЕГО за день:		1365	43.21	39.92	190.87	1301.17	0.48	0.58	47.32	91.36	52.16	304.64	574.88	185.98	10.28

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей 7-10 лет
(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
7-10 лет															
1	Завтрак	50.00	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
2		215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
3		150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
4		125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
5		60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
6		210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
7		60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.02	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42
8		1585	60.84	55.30	250.84	1755.04	0.96	0.90	44.86	97.44	73.15	443.83	795.00	214.77	16.50
9		30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
10		20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Завтрак в среднем:		250.5	11.0	9.9	41.7	300.1	0.2	0.2	7.5	0.027	7.5	109.9	154.8	35.8	2.1
1	Обед	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2		30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3		150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
4		60	8.87	5.41	6.31	109.24	0.05	0.05	2.71	4.25	3.60	26.70	103.50	37.70	0.53
5		200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	0.19	7.73	-	0.00	34.86	235.14	48.55	4.41
6		60	7.09	8.44	8.72	139.64	0.05	0.08	0.36	26.95	2.80	40.52	102.80	22.64	0.82
7		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8		30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
9		30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
10		150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
Обед в среднем:		73.0	5.4	4.7	16.3	129.5	0.1	0.1	1.1	0.003	0.8	13.2	75.9	28.1	1.2

123.10

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей от 11 лет и старше

(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>11 лет и старше</i>															
1	Завтрак	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
2		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
3		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
4		100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	1.45	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
5		30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6		40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7		60	7.09	8.44	8.72	139.64	0.05	0.08	0.36	26.95	2.80	40.52	102.80	22.64	0.82
8		30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
9		125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
10		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<i>Завтрак в среднем:</i>		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
1	Обед	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
2		100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.05	0.04	9.64	-	4.50	31.24	43.28	19.53	0.83
3		60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
4		40	1.43	2.16	11.50	71.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5		150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
6		210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
7		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
8		40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
10		60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.04	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
<i>Обед в среднем:</i>		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

#REF!

Нормы по возрастным

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

