****

**Примерное меню питания школьников**

**на 10 дней (завтрак и обед) для детей с 11 до 18 лет**

**Понедельник (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецепт уры** | **Возраст детей 11-18 лет**  | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочнаяиз овсяных хлопьев«Геркулес» с маслом сливочным ж-72% таб.№ 4/сб.рец.2011г. | 257/94 | 200/5 | 5,6 | 10,4 | 23,18 | 230,0 | 0,1 | 0,9 | 0,08 | 0,9 | 140,82 | 217,9 | 24,55 | 0,69 |
| Сыр порциями | 97/04 | 30 | 8,99 | 9,59 | 12,49 | 177,5 | 0,016 | - | 0,065 | 1,3 | 45,6 | 14,4 | 2,8 | 2,168 |
| Напиток кофейный намолоке | 692/04 | 200 | 4,63 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,002 | - | 0,07 | 0,78 | 120,38 | 156,2 | 22,1 | 0,126 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,142 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Фрукты св. (мандарины) |  | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 57 | 0,09 | 14,1 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  |  | **24,22** | **23,69** | **89,91** | **694,3** | **0,35** | **15,0** | **0,23** | **3,0** | **328,68** | **425,5** | **65,2** | **4,25,0** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварного картофеля с капустой квашеной | 60/03 | 100 | 1,22 | 7,8 | 8,96 |  111,4 | 0,05 | 6,3 | 0,027 | 2,63 | 18,5 | 42,1 | 15,2 | 0,68 |
| Борщ «Сибирский» смясными фрикадельками | 112/04 | 25/250 | 8,3 | 7,4 | 16,3 | 170 | 0,05 | 5,595 | 0,09 | 0,85 | 97,8 | 198,0 | 24,6 | 0,571 |
| Запеканка картофельнаяс мясом | 430/94 | 268/10 | 15,52 | 16,87 | 33,69 | 341,25 | 0,186 | 13,015 | 0,203 | 0,72 | 240,02 | 289,5 | 68,55 | 3,136 |
| Компот из плодов илиягод сушеных(курага) | 638/04 | 200 | 1,0 | - | 39,6 | 158,0 | 0,012 | 1,65 | - | **-** | **-** | 37,9 | 2,6 | 0,003 |
| Хлеб пшеничный, в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,33 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| **Итого:** |  |  | **33,12** | **32,9** | **140,01** | **968,0** | **0,748** | **26,56** | **0,32** | **4,2** | **390,37** | **654,5** | **116,05** | **6,19** |
| **Всего за день:** |  |  | **57,34** | **56,59** | **229,92** | **1662,3** | **1,098** | **41,56** | **0,55** | **7,2** | **719,05** | **1080,0** | **181,25** |  **10,44** |

**Вторник (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецеп туры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета, рубленная смаслом сливочным ж-72% | 416/94 | 100/8 | 13,83 | 13,5 | 15,0 | 214,8 | 0,081 | 3,823 | 0,179 | 1,2 | 79,57 | 170,7 | 20,95 | 2,434 |
| Макаронные изделияотварные | 516/04 | 200 | 4,7 | 10,5 | 38,85 | 268,0 | 0,098 | - | 0,13 | - | 48,7 | 78,3 | 16,0 | 0,456 |
| Чай с сахаром, молоком | 630/94 | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,071 | - | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 33,3 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом | 61/04г | 100 | 1,2 | 4,06 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 |  |  | 30,11 | 56,5 | 39,5 | 0,84 |
| **Итого:** |  |  | **25,13** | **30,04** | **106,17** | **769,26** | **0,39** | **6,673** | **0,369** | **1,8** | **330,11** | **506,5** | **114,5** | **5,09** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной смаслом растительным | 71/04 | 100 | 3,4 | 10,2 | 6,8 | 124,0 | 0,03 | 5,062 | 0,095 | 2,56 | 13,974 | 67,0 | 13,8 |  0,501 |
| РассольникЛенинградский со сметаной | 132/04 | 250/10 | 6,25 | 5,9 | 16,74 | 185,0 | 0,08 | 10,911 | 0,076 | 0,54 | 23,486 | 155,8 | 22,4 |  0,69 |
| Плов | 403/94 | 275 | 12,86 | 10,3 | 28,35 | 287,5 | 0,172 |  |  | 2,1 |  348,49 |  278,2 |  50,0 | 1,989 |
| Напиток клюквенный | 700/04 | 200 | 0,4 | - | 24,9 | 97,0 | 0,012 | 8,237 | - | - | - | 34,0 | 2,5 | 0,007 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| Фрукты свежие (киви) | 368/11 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,0 | 0,043 | 13,96 | 0,01 | 0,2 | - | 8,0 | 11,2 | 0,97 |
| **Итого:** |  |  | **30,79** | **27,63** | **126,35** | **927,85** | **0,49** | **38,17** | **0,181** | **5,4** | **420,0** | **630,0** | **105,0** | **5,95** |
| **Всего за день:** |  |  | **55,92** | **57,67** | **232,52** | **1697,11** | **0,88** | **44,843** | **0,55** | **7,2** | **750,11** | **1136,5** | **219,5** | **11,04** |

**Среда (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецеп туры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса порц** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ Ккал Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное |   | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш из говядины | 401/94 | 125 | 16,65 | 8,13 | 7,0 | 155,0 | 0,173 | 3,197 | 0,096 | 0,25 | 140,018 | 198,62 | 28,67 | 1,62 |
| Каша ячневая вязкая | 510/04 | 200 | 4,2 | 9,3 | 30,4 | 161,25 | 0,0304 | - | 0,044 | - | 87,56 | 101,08 | 32,97 | 0,336 |
| Кисель из плодов или ягодсвежих | 640/04 | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,01 | 8,241 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,004 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Бутерброд с сыром | 3/04г | 30/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 0,2 |  | 139,2 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| **Итого:** |  |  | **30,65** | **30,71** | **112,93** | **793,75** | **0,3534** | **11,548** | **0,34** | **0,25** | **388,528** | **448,3** | **78,14** | **3,616** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с огурцами солеными. | №55 | 100 | 1,42 | 6,0 |  6,27 |  85,0 | 0,02 | 5,95 | - | 2,74 | 30,7 | 0,23 | 18,62 | 1,06 |
| Щи из свежей капусты скартофелем со сметаной | 124/04 | 250/10 | 2,0 | 4,3 | 15,0 | 88 | 0,0443 | 9,583 | 0,095 | 2,82 | 65,305 | 140,8 | 2,4 | 0,09 |
| Котлета рыбная«Любительская» | 325/94 | 100 | 16,0 | 8,2 | 1,8 | 148 | 0,048 | 2,03 | 0,09 | 0,835 | 177,38 | 124,6 | 22,0 | 0,66 |
| Соус сметанный | 600/04 | 75 | 1,2 | 5,1 | 2,5 | 61,0 | 0,0125 | - | 0,094 | - | 57,5 | 35,0 | 19,5 | 0,2 |
| Картофельноепюре/капуста свежая туш | 520/04534/04638/04 | 150/50200 | 4,47- | 9,06- | 26,629,62 | 190,2136,6 | 0,1260,01 | 4,5690,43 | 0,0856- | 0,665- | 60,32- | 149,223,6 | 30,92,3 | 1,6550,137 |
| Компот из плодов илиягод сушеных(чернослив) |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржаной пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| Фрукты св. (яблоко) | 368/11 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,043 | 9,1 | 0,01 | 0,02 | 6,0 | 25,5 | 8,5 | 1,998 |
| **Итого:** |  |  | **32,77** | **34,09** | **137,95** | **966,65** | **0,4568** | **31,662** | **0,3746** | **7,08** | **431,255** | **585,93** | **109,32** |  **7,6** |
| **Всего за день:** |  |  | **63,42** | **64,80** | **250,88** | **1760,40** | **0,8102** | **43,21** | **0,7146** | **7,33** | **819,783** | **1034,23** | **187,46** |  **11,216** |

**Четверг (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецепту ры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | 358/04 | 200 | 18,05 | 18,8 | 32,2 | 352 | 0,0656 | - | 0,128 | 2,98 | 242,9 | 332,6 | 37,5 | 1,707 |
| Соус молочный(сладкий) | 596/04 | 60 | 1,3 | 2,9 | 8,1 | 62 | 0,0714 | - | 0,087 | - | 87,9 | 80,4 | 21,75 | 0,807 |
| Чай с сахаром | 685/04 | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный в/с | - | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Фрукты свежие (груша) | - | 150 | 0,9 | - | 16,2 | 86,0 | 0,113 | 16,3 | 0,015 | 0,02 | 0,15 | 8,0 | 11,0 | 0,57 |
| **Итого:** |  | - | **24,25** | **22,08** | **96,1** | **673,5** | **0,35** | **16,3** | **0,23** | **3,0** | **352,7** | **450,0** | **75,0** | **4,25** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отв.моркови. | 78/04г | 100 | 1,1 | 4,5 | 14,5 | 100,0 | 0,04 | 11,72 | 0,1 | 2,54 | 20,7 | 41,24 | 28,43 | 0,55 |
| Рассольник Ленинградский | Ттк от18.10.08 | 250 | 2,8 | 5,29 | 27,5 | 132,9 | 0,04 | 0,005 | 0,087 | 0,53 | 97,8 | 185,9 | 24,4 | 0,07 |
| Сосиска  | 243/04 | 60 | 14,12 | 9,2 | 5,4 | 189,0 | 0,138 | 3,177 | 0,077 | 0,92 | 134,8 | 108,9 | 24,2 | 1,29 |
| Каша вязкая пшенная мас | 510/04г. | 200 | 4,8 | 10,0 | 29,4 | 196,0 | 0,067 | - | 0,112 | 0,72 | 50,0 | 132,5 | 33,2 | 0,993 |
| Кефир | 699/04 | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96,0 | 0,012 | 8,99 | 0,002 | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,5 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| **Итого:** |  | - | **30,08** | **29,82** | **143,46** | **901,25** | **0,45** |  **23,892** | **0,378** | **4,71** | **337,8** | **589,54** | **117,93** | **4,773** |
| **Всего за день:** |  | - | **54,33** | **51,9** | **239,56** | **1574,75** | **0,8** |  **40,192** | **0,608** | **7,71** | **690,5** | **1039,54** | **192,93** | **9,023** |

**Пятница (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецепт уры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели (1 вариант) | 423/94 | 115/75 | 10,16 | 11,72 | 12,0 | 169,6 | 0,107 | - | 0,07 | 0,089 | 121,5 | 124,85 | 23,475 | 0,69 |
| Картофельноепюре/зеленый горошек | 520/04 | 150/50 | 4,7 | 6,75 | 25,15 | 183,5 | 0,097 | 6,919 | 0,09 | - | 92,98 | 193,85 | 23,675 | 0,247 |
| Какао с молоком | 693/04 | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,046 | - | 0,07 | - | 110,78 | 102,3 | 23,1 | 0,23 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом | 61/04г | 80 | 1,2 | 4,06 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 |  |  | 30,11 | 56,5 | 39,5 | 0,84 |
| **Итого:** |  |  | **24,76** | **27,91** | **104,67** | **742,56** | **0,39** | **9,769** | **0,23** | **0,089** | **377,12** | **506,5** | **114,5** | **3,173** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 78/04 | 100 | 2,2 | 7,6 | 12,4 | 128 | 0,007 | 5,431 | 0,158 | 4,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,89 |
| Суп картофельный сбобовыми | 139/04 | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 0,049 | 1,45 | 0,04 | 0,052 | 79,153 | 103,5 | 16,1 | 1,13 |
| Птица отварная ссоусом | 439/94 | 175 | 13,0 | 9,17 | 1,37 | 152,5 | 0,095 | - | 0,042 | 0,656 | 133,16 | 137,75 | 23,4 | 1,153 |
| Рагу овощное | 541/11 | 200 | 4,0 | 10,2 | 23,4 | 182 | 0,11 | 9,809 | 0,069 | 1,889 | 197,27 | 189,75 | 35,5 | 1,82 |
| Напиток из шиповника | 705/04 | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94 | 0,012 | 8,99 | 0,002 | - | - | 34,0 | 2,6 | 1,007 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| Фрукты свежие(мандарин) | 368/11 | 100 | 1,6 | 0,4 | 15 | 60,0 | 0,064 | 9,4 | 0,01 | 0,004 | 0,087 | 5,3 | 7,3 | 0,07 |
| **Итого:** |  |  | **34,48** | **33,8** | **139,53** | **970,85** | **0,49** | **35,08** | **0,321** | **7,111** | **467,01** | **630,0** | **105,0** | **7,87** |
| **Всего за день:** |  |  | **59,24** | **61,71** | **244,2** | **1713,41** | **0,88** | **44,849** | **0,551** | **7,2** | **844,13** | **1136,5** | **219,5** | **11,043** |

**Понедельник (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецепт уры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная«Дружба» | 262/04 | 200/5 | 4,1 | 4,94 | 17,16 | 131,7 | 0,078 | - | 0,08 | 0,9 | 90,82 | 136,3 | 14,1 | 1,574 |
| Бутерброд с масломсливочным 72% | 1/04г. | 50/7 | 6,97 | 8,78 | 29,1 | 216,2 | 0,095 | - | 0,09 | 1,3 | 40,6 | 97,2 | 19,7 | 1,75 |
| Сыр порционно | 97/04г. | 30 | 5,6 | 6,6 | 9,7 | 120,0 | 0,026 | - | 0,007 | - | 48,07 | 52,3 | 8,1 | 0,23 |
| Кофейный напиток намолоке | 692/04 | 200 | 4,63 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,002 | - | 0,038 | 0,78 | 120,38 | 156,2 | 22,1 | 0,126 |
| Апельсин свежий |  | 150 | 0,9 | - | 16,2 | 86,0 | 0,149 | 17,3 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,57 |
| **Итого:** |  |  | **22,2** | **23,34** | **90,55** | **668,2** | **0,35** | **17,3** | **0,23** | **3,0** | **300,0** | **450,0** | **75,0** | **4,25** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Закуска свеклы с яблоком яблокояблоками яяяблоками | 24/04г. | 100 | 2,02 | 9,13 | 7,18 | 127 | 0,0593 | 6,52 | 0,193 | 1,85 | 0,1 | 58,2 | 3,15 | 1,033 |
| Суп картофельный смясными фрикадельками | 137/04 | 25/250 | 3,56 | 2,83 | 15,08 | 183,3 | 0,108 | 0,39 | - | 0,495 | 98,45 | 112,0 | 22,8 | 0,971 |
| Рыба (пикша) тушеннаяс овощами | 309/94 | 200 | 15,6 | 10,65 | 8,4 | 158,0 | 0,083 | 1,86 | 0,1005 | 1,855 | 147,0 | 198,7 | 35,83 | 1,081 |
| Картофельное пюре | 520/04 | 200 | 4,2 | 9,0 | 30,2 | 204,0 | 0,0767 | 7,18 | 0,0265 | - | 140,4 | 150,5 | 35,82 | 0,928 |
| Компот из плодов илиягод сушеных (изюм) | 638/04 | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 106,0 | 0,01 | 8,75 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,137 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| **Итого:** |  |  | **32,86** | **32,44** | **129,72** | **965,65** | **0,49** | **24,7** | **0,32** | **4,2** | **420,0** | **630,0** | **105,0** | **5,95** |
| **Всего за день:** |  |  | **55,06** | **55,78** | **220,27** | **1633,85** | **0,84** | **42,0** | **0,55** | **7,2** | **720,0** | **1080,0** | **180,0** | **10,2** |

**Вторник (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецепт уры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови | 78/04г | 100 | 2,2 | 7,6 | 11,4 | 128,0 | 0,007 | 1,04 | 0,148 | 1,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,893 |
| Плов из птицы | 419/94г | 300 | 21,3 | 18,7 | 44,3 | 349,8 | 0,2 | 2,5 | 0,072 | 1,29 | 254,96 | 340,3 | 44,05 | 1,221 |
| Чай с сахаром | 685/04г | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Фрукты св (киви) |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,043 | 13,96 | 0,01 | 0,2 | - | 8,0 | 11,2 | 0,97 |
| **Итого** |  |  | **28,3** | **27,08** | **103,4** | **698,3** | **0,35** | **17,5** | **0,23** | **3,0** | **300,0** | **450,0** | **75,0** | **4,25** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет с сельдью смаслом растительным | 72/04г | 100 | 5,1 | 9,7 | 5,2 | 129,0 | 0,067 | 6,431 | 0,158 | 2,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,89 |
| Суп картофельный сгренками  | 85/11г | 25/250 | 3,0 | 4,8 | 10,1 | 190,0 | 0,049 | 1,45 | 0,04 | 0,052 | 79,153 | 103,5 | 16,1 | 1,131 |
| Жаркое по- домашнему | 394/94 | 75/250 | 16,75 | 16,72 | 28,76 | 267,2 | 0,201 | 7,859 | 0,122 | 1,638 | 283,51 | 344,4 | 66,61 | 1,789 |
| Кисель п/я | 648/04г | 200 | - | - | 42,2 | 162 | 0,02 | 8,76 | - | - | - | 22,4 | 2,19 | 0,34 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| **Итого:** |  |  | **31,93** | **32,05** | **127,72** | **935,55** | **0,49** | **24,5** | **0,32** | **4,2** | **420,003** | **630,0** | **105,0** | **5,95** |
| **Всего за день:** |  |  | **60,23** | **59,13** | **231,12** | **1633,85** | **0,84** | **42,0** | **0,55** | **7,2** | **720,003** | **1080,0** | **180,0** | **10,2** |

**Среда (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецепт уры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг, мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Степной» смаслом растительным | 25/04 | 100 | 2,7 | 5,2 | 4,8 | 69,0 | 0,0293 | 3,52 | 0,083 | 1,85 | 0,1 | 58,2 | 3,15 | 1,033 |
| Голубцы особые | Ттк от12.11.08г | 120/50 | 12,6 | 15,8 | 26,96 | 245,1 | 0,0097 | 1,03 | 0,022 | 0,544 | 128,04 | 182,85 | 11,3 | 0,667 |
| Чай с молоком | 630/94 | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | 0,071 | - | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 33,3 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Фрукт свеж. (мандарин) |  | 160 | 1,6 | 0,4 | 20,6 | 94,0 | 0,14 | 12,95 | 0,065 | 0,006 | 0,13 | 7,95 | 22,5 | 1,184 |
| **Итого:** |  |  | **22,3** | **23,38** | **94,26** | **610,6** | **0,35** | **17,5** | **0,23** | **3,0** | **300,0** | **450,0** | **75,0** | **4,25** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из сыра,яблок иогурцов соленых | 62/04г. | 100 | 4,96 | 5,95 | 5,1 | 129,25 | 0,064 | 9,971 | 0,086 | 2,31 | 0,125 | 72,75 | 3,94 | 1,29 |
| Борщ с фасолью скартофелем | 116/04 | 250/10 | 3,9 | 5,4 | 15,7 | 131,0 | 0,05 | 5,505 | 0,087 | 0,53 | 97,8 | 198,0 | 24,6 | 0,571 |
| Котлета натуральная | 413а/03г | 100/60 | 13,58 | 21,66 | 11,0 | 288,33 | 0,100 | 0,034 | 5,83 | 0,8 | 189,195 | 175,0 | 33,33 | 2,33 |
| Рис отварной | 511/04г. | 200 | 4,3 | 7,8 | 24,9 | 188 | 0,157 | - | 0,029 | 0,56 | 98,83 | 109,17 | 39,25 | 1,176 |
| Компот из свежихплодов(яблоко) | 631/04 | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142,0 | 0,012 | 8,99 | 0,002 | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,007 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| **Итого:** |  | - | **34,02** | **41,64** | **133,96** | **1065,93** | **0,536** | **24,5** | **6,034** | **4,2** | **420,0** | **675,92** | **108,82** | **7,174** |
| **Всего за день:** |  | - | **56,32** | **65,02** | **228,22** | **1676,53** | **0,886** | **42,0** | **6,264** | **7,2** | **720,0** | **1125,92** | **183,82** | **11,424** |

**Четверг (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецепт уры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварного картофеля с капустой квашеной | 60/03 | 100 | 1,22 |  7,8 | 8,96 |  111,4 | 0,05 | 6,3 | 0,01 | 2,31 | 19,45 | 42,1 | 15,2 | 0,68 |
| Биточки по-белорусски | 479/97 | 100/8 | 16,2 | 10,4 | 20,8 | 205,0 | 0,0635 | 0,28 | 0,095 | 0,69 | 168,225 | 115,5 | 25,77 | 1,043 |
| Каша ячневая вязкая | 510/04 | 200 | 4,2 | 8,0 | 28,4 | 193,0 | 0,0935 | - | 0,095 | - | 84,575 | 235,7 | 21,68 | 0,633 |
| Чай с сахаром | 685/04 | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Фрукты свежие (яблоки) |  | 150 | 0,4 | 0,3 | 9,8 | 47,0 | 0,043 | 16,98 | 0,01 | - | 6,0 | 23,8 | 8,5 | 1,364 |
| **Итого:** |  |  | **26,02** | **26,88** |  **107,56** | **729,9** | **0,35** | **23,56** | **0,21** | **3,0** | **300,0** | **446,1** | **75,9** | **4,886** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы и зеленого горошка  |  |  120 | 11,6 | 8,4 | 30,1 | 234,7 | 0,04 | 4,1 | 0,01 | 2,44 | 73,7 | 60,2 | 3,15 | 5,5 |
| Рассольник «Домашнийсо сметаной» | 131/04 | 250/10 | 2,2 | 4,5 | 12,7 | 126,9 | 0,108 | 1,95 | 0,17 | 0,03 | 98,45 | 122,0 | 22,8 | 0,971 |
| Рыба запеченная (минтай) скартофелем по-русски | 319/94 | 350 | 19,0 | 17,1 | 26,5 | 320,65 | 0,177 | 4,87 | 0,135 | 1,406 | 275,485 | 327,0 | 71,35 | 1,656 |
| Компот из плодов илиягод сушеных | 638/04г. | 200 | 0,8 | - | 31,6 | 122 | 0,012 | 0,65 | - | **-** | **-** | 34,0 | 2,6 | 0,003 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб/ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| **Итого:** |  |  | **40,68** | **30,83** | **142,36** | **991,6** | **0,49** | **11,57** | **0,315** | **3,876** | **481,685** | **630,2** | **105,0** | **9,93** |
| **Всего за день:** |  |  | **66,7** | **57,71** | **249,92** | **1721,5** | **0,84** | **35,13** | **0,525** | **6,876** | **781,685** | **1076,3** | **180,9** | **14,816** |

**Пятница (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи****наименование блюда** | **№****рецепту ры** | **Возраст детей 11-18 лет** | **Витамины, мг,мкг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Масса****порци й** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ****Ккал****Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь с луком с масломрастительным | 89/04 | 55 | 4,5 | 4,6 | 4,0 | 68 | 0,003 | - | 0,037 | 1,05 | 18,3 | 34,2 | 1,21 | 0,12 |
| Запеканка картофельная,с печенью | 430/94 | 268/10 | 13,53 | 18,11 | 35,7 | 341,65 | 0,098 | 0,21 | 0,178 | 1,93 | 259,82 | 378,8 | 58,04 | 2,394 |
| Чай с сахаром слимоном | 686/04 | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | **-** | 2,83 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 50 | 3,8 | 0,38 | 24,6 | 115,5 | 0,1 | - | - | - | 21,75 | 29,0 | 4,75 | 1,166 |
| Фрукты свежие(апельсин) |  | 150 | 1,8 | - | 16,2 | 86,0 | 0,149 | 14,46 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,57 |
| **Итого:** |  |  | **23,93** | **23,09** | **95,7** | **671,15** | **0,35** | **17,5** | **0,23** | **3,0** | **300,0** | **450,0** | **75,0** | **4,25** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра морковная | 78/04 | 100 | 2,2 | 7,6 | 12,4 | 128 | 0,009 | 17,48 | 0,168 | 2,09 | 6,29 | 63,7 | 7,0 | 0,893 |
| Суп картофельный срыбой | 133/04 | 25/250 | 6,4 | 8,62 | 20,5 | 200,5 | 0,05 | 4,59 | 0,007 | 0,53 | 47,8 | 88,0 | 18,6 | 0,571 |
| Фрикадельки мясные всоусе | 469/04 | 110/100 | 12,3 | 8,24 | 17,6 | 178,0 | 0,048 | 0,03 | 0,082 | 0,98 | 134,2 | 94,6 | 29,73 | 1,66 |
| Каша перловая | 50/04 | 200 | 4,0 | 5,13 | 33,4 | 190,54 | 0,159 | - | 0,003 | - | 47,68 | 124,7 | 21,27 | 0,826 |
| Напиток из брусники | 700/04 | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | 0,071 | 2,4 | 0,06 | 0,6 | 149,9 | 172,0 | 23,3 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 30 | 2,28 | 0,23 | 14,76 | 69,3 | 0,033 | - | - | - | 13,05 | 34,8 | 2,85 | 0,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,8 | 0,6 | 26,7 | 118,05 | 0,12 | - | - | - | 21,0 | 52,2 | 2,25 | 1,05 |
| **Итого:** |  |  | **33,58** | **32,02** | **142,66** | **971,39** | **0,49** | **24,5** | **0,32** | **4,2** | **420,0** | **630,0** | **105,0** | **5,95** |
| **Всего за день:** |  |  | **57,51** | **55,11** | **238,36** | **1642,54** | **0,84** | **42,0** | **0,55** | **7,2** | **720,0** | **1080,0** | **180,0** | **10,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за 10 дней, всего:** |  | - | **586,07** | **585,42** | **2364,97** | **16716,24** | **8,7142** | **417,784** | **11,4126** | **72,316** | **7485,261** | **10868,99** | **1905,36** | **109,602** |
| **Итого соотношение за****день:** |  | - | **1** | **1** | **4,3** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии в среднем на 1 ребенка приходится:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование пищевых веществ** | **Потребность в пищевых веществах и энергии** |
| **завтрак 25% в школе** | **обед 35% в школе** | **завтрак и обед 60%** |
| **с 7-11 лет** | **с 11-18 лет** | **с 7-11 лет** | **с 11-18 лет** | **с 7-11 лет** | **с 11-18 лет** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Макронутриенты:** |  |  |  |  |  |  |
| **Белки, гр** | 23,341 | 26,58 | 26,18 | 33,4 | **49,5** | **59,9** |
| **Жиры, гр** | 22,867 | 27,0000004 | 27,33 | 32,7 | **50,2** | **59,7** |
| **Углеводы, гр** | 89,848 | 103,1 | 115,16 | 136,37 | **205,0** | **239,4** |
| **Энергетическая ценность****(Ккал)** | 629,479 | 721,9 | 841,3 | 966,4 | **1470,7** | **1688,3** |
| **Микронутриенты** |  |  |  |  |  |  |
| **Витамины:** |  |  |  |  |  |  |
| **«В1» (мг)** | 0,3 | 0,358 | 0,42 | 0,51 | **0,72** | **0,86** |
| **«В2» (мг)** | 0,35 | 0,4 | 0,49 | 0,56 | **0,84** | **0,96** |
| **«С» (мг)** | 14,19 | 15,2 | 20,91 | 26,58 | **35,0** | **41,7** |
| **«А» (мг)** | 0,18 | 0,19 | 0,72 | 0,94 | **0,9** | **1,13** |
| **«Е» (мг)** | 2,0 | 2,3 | 3,9 | 4,9 | **5,9** | **7,2** |
| **Минеральные в-ва** |  |  |  |  |  |  |
| **Кальций (мг)** | 299,931 | 328,4 | 363,6 | 420,8 | **663,5** | **749,2** |
| **Фосфор (мг)** | 438,478 | 474,3 | 575,00 | 628,6 | **1013,** | **1107,3** |
| **Магний (мг)** | 72,1 | 84,4 | 88,6 | 108,2 | **160,7** | **192,6** |
| **Железо (мг)** | **3,1** | **4,22** | **4,7** | **6,73** | **7,8** | **10,9** |
| **Цинк (мг)** | **2,5** | **3,5** | **3,5** | **4,9** | **6,0** | **8,4** |
| **Йод (мг)** | **0,025** | **0,03** | **0,035** | **0,042** | **0,06** | **0,072** |