Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Собинского района средняя общеобразовательная школа № 1 г. Собинка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ _____
Директор И.Б. Тишкина

Согласовано _____
Главный специалист Е.Ю. Камкина

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)
2023-2024 гг

Категория: **Дети 12-18 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76			
	Кукуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26		0,02	2,16			2,25		22,5	0,18			
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		183,6421	103,9616	17,1628	223,0	2,5132			
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,6	20,68	106	10	0,01	0,26		73,6	58,432	6,09	39,15	0,3967			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак	465	**22,54**	**34,1**	**48,76**	**593**	**250**	**0,23**	**2,64**		**393,1921**	**190,0936**	**65,6428**	**432,4429**	**5,8499**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	100	0,75	5,73	2,27	63		0,03	3,8		111,1972	20,493	12,0195	35,91	0,5197			
132	Рассольник ленинградский	250/20	7,37	8,06	16,92	170	10	0,11	7,41		617,0768	23,4329	28,4301	112,3456	1,7416			
437	Гуляш	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,35	10,0232	16,7562	138,4518	2,0097			
332	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	203	40	0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	910	**33,75**	**34,68**	**106,08**	**873**	**50**	**0,4**	**11,94**		**1211,238**	**96,8131**	**117,2718**	**447,3114**	**8,2098**			
	Всего в день		**56,29**	**68,78**	**154,84**	**1466**	**300**	**0,63**	**14,58**		**1604,4301**	**286,9067**	**182,9146**	**879,7543**	**14,0597**			
	Итого		**56,29**	**68,78**	**154,84**	**1466**	**300**	**0,63**	**14,58**		**1604,4301**	**286,9067**	**182,9146**	**879,7543**	**14,0597**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,36**	**42,23**	**42,25**													

Категория: **Дети 12-18 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245,1584	235,6429	31,6262	273,6	0,6125			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,828	7,1688	0,7569			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак	440	**28,88**	**20,03**	**59,54**	**531**	**50**	**0,18**	**0,37**		**398,8084**	**279,1461**	**71,0542**	**463,1469**	**4,3694**			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,47	4,78	8,24	82		0,02	15,42		142,9708	45,2052	13,1148	24,381	0,5467			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	250	6,88	5,91	17,29	150	10	0,09	4,6		397,18	17,3448	20,4798	80,3793	0,9875			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	15,8	16,42	16,82	279	70	0,11	0,84		222	43,8751	26,25	159,75	1,8374			
520	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	890	**32,57**	**34,51**	**113,74**	**898**	**100**	**0,54**	**53,73**		**1937,7588**	**197,6971**	**137,2686**	**501,4183**	**8,2996**			
	Всего в день		**61,45**	**54,54**	**173,28**	**1429**	**150**	**0,72**	**54,1**		**2336,5672**	**476,8432**	**208,3228**	**964,5652**	**12,669**			
	Итого		**61,45**	**54,54**	**173,28**	**1429**	**150**	**0,72**	**54,1**		**2336,5672**	**476,8432**	**208,3228**	**964,5652**	**12,669**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17,2**	**34,35**	**48,5**													

Категория **Дети 12-18 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428			
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,85	57			1,1		11,3	6,4592	4,4979	8,2041	0,7656			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35		0,04			49	7	9,4	31,6	0,78			
	Всего Завтрак	522	**21,35**	**12,53**	**66,51**	**466**	**50**	**0,4**	**32,76**		**1362,478**	**128,9612**	**111,2519**	**439,7821**	**6,1536**			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	100	1,35	3,75	7,95	72		0,02	3,83		276,48	31,2577	18,3743	35,9137	1,1693			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка-бройлера	250/20	9,41	8,61	8,34	148	10	0,09	12,07		337,4049	43,2225	25,3512	100,0084	1,1796	0,0049	0,0004	0,0705
461	Тефтели в томатном соусе	75/25	10,59	15,39	7,64	211	80	0,06	0,89		256,5881	32,4775	21,5519	128,9571	1,6377	0,0019		0,0197
511	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	252	20	0,02			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	910	**30,87**	**35,01**	**111,59**	**886**	**110**	**0,33**	**20,79**		**1313,763**	**155,1957**	**131,0794**	**476,0132**	**10,1784**	**0,0068**	**0,0004**	**0,0902**
	Всего в день		**52,22**	**47,54**	**178,1**	**1352**	**160**	**0,73**	**53,55**		**2676,241**	**284,1569**	**242,3313**	**915,7953**	**16,332**	**0,0068**	**0,0004**	**0,0902**
	Итого		**52,22**	**47,54**	**178,1**	**1352**	**160**	**0,73**	**53,55**		**2676,241**	**284,1569**	**242,3313**	**915,7953**	**16,332**	**0,0068**	**0,0004**	**0,0902**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,45**	**31,65**	**52,69**													

Категори **Дети 12-18 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10	8,87	9,75	43,36	297	20	0,2	0,56		275,6076	130,9756	53,2271	197,932	1,4			
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	20	0,04	1,3		214,16	122,6	21,64	116,2	0,71			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак	525	**26,37**	**27,01**	**90,24**	**710**	**100**	**0,41**	**2,28**		**680,5676**	**457,6256**	**122,0371**	**618,432**	**5,87**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	100	0,75	5,73	2,27	63		0,03	3,8		111,1972	20,493	12,0195	35,91	0,5197			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом говядины	250/15	9,95	9,55	11,54	171	10	0,07	7,6		372,1595	37,6938	26,4564	107,1468	1,8864			
436	Жаркое по-домашнему	275	28,44	27,36	23,68	455		0,21	12,84		1360,5488	34,4769	59,5653	322,3815	4,7718			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,828	7,1688	0,7569			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	900	**43,68**	**43,49**	**73,54**	**856**	**10**	**0,43**	**24,28**		**1990,9555**	**119,5669**	**136,0692**	**588,6071**	**10,4948**			
	Всего в день		**70,05**	**70,5**	**163,78**	**1566**	**110**	**0,84**	**26,56**		**2671,5231**	**577,1925**	**258,1063**	**1207,0391**	**16,3648**			
	Итого		**70,05**	**70,5**	**163,78**	**1566**	**110**	**0,84**	**26,56**		**2671,5231**	**577,1925**	**258,1063**	**1207,0391**	**16,3648**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17,89**	**40,52**	**41,83**													

Категория: **Дети 12-18 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35,775	5,8375	3,55	10,6625	0,15			
443	Плов	150/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494,5866	24,6987	44,6367	247,080	3,2132			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак	615	**27,02**	**22,25**	**84,76**	**649**		**0,26**	**255,68**		**1292,5616**	**95,7362**	**104,4867**	**401,8426**	**11,6632**			
	Обед																	
142	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,72	2,6	16,49	116	10	0,13	8,8		714,6601	23,3021	32,6685	116,8374	1,0931			
486	Голубцы(ленивые)	270	17,37	37,17	17,68	474	50	0,08	25,72		653,4798	115,5439	47,9717	218,7878	3,0275			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	800	**28,77**	**40,57**	**86,28**	**825**	**60**	**0,35**	**34,52**		**1515,3399**	**175,878**	**115,3622**	**451,6252**	**6,7328**			
	Всего в день		**55,79**	**62,82**	**171,04**	**1474**	**60**	**0,61**	**290,2**		**2807,9015**	**271,6142**	**219,8489**	**853,4678**	**18,396**			
	Итого		**55,79**	**62,82**	**171,04**	**1474**	**60**	**0,61**	**290,2**		**2807,9015**	**271,6142**	**219,8489**	**853,4678**	**18,396**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,14**	**38,36**	**46,42**													

Категория: **Дети 12-18 (школа 2023-2024)**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,1	240	20	0,06	0,51		189,8266	111,8773	31,3896	136,184	0,4755			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,828	7,1688	0,7569			
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49		0,06			60,75	10,75	19,25	66	1,25			
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак	660	**18,79**	**21,51**	**81,96**	**593**	**80**	**0,24**	**248,47**		**761,6266**	**337,7805**	**84,3376**	**424,5528**	**7,5424**			
	Обед																	
139	Суп картофельный с бобовыми,мясом цыпленка-бройлера	250/20	7,4	4,26	30,55	190	10	0,18	4,62		584,8037	51,0945	41,4986	142,7258	2,1284			
423	Бефстроганов	50/50	15,04	18,2	5,11	244	20	0,06	1		326,13	28,6827	20,0413	154,9574	2,1021			
332	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	203	40	0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	810	**33,73**	**28,68**	**119,5**	**872**	**70**	**0,45**	**5,62**		**1094,5477**	**122,6412**	**121,6059**	**458,2872**	**8,1693**			
	Всего в день		**52,52**	**50,19**	**201,46**	**1465**	**150**	**0,69**	**254,09**		**1856,1743**	**460,4217**	**205,9435**	**882,84**	**15,7117**			
	Итого		**52,52**	**50,19**	**201,46**	**1465**	**150**	**0,69**	**254,09**		**1856,1743**	**460,4217**	**205,9435**	**882,84**	**15,7117**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,34**	**30,83**	**55,01**													

Категория: **Дети 12-18 (школа2023- 2024)**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
437/2	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,44	13,26	16,95	138,45	2,04			
520	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428			
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67		18,83	78		0,02	3,33		206,6667	20	10	18,3333	2,5			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак	520	**22,34**	**21,75**	**63,15**	**539**	**20**	**0,36**	**35,21**		**1520,5147**	**104,652**	**97,374**	**378,8913**	**7,968**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	100	1,13	3,58	2,5	47	20	0,02	3,27		136,01	31,5303	11,2578	40,0373	0,4612			
135	Суп из овощей	250/15	6,09	7,07	10,13	128	10	0,09	8,41		442,5574	23,9057	23,248	85,5802	1,2568			
469	Фрикадельки в соусе томатном	55/50	11,49	17,88	10	247	70	0,06	0,34	0,01	253,197	32,9776	21,8878	133,5909	1,7302	0,0023		0,0183
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	180	10,1	13,02	49,43	364	10	0,25			312,1754	21,0794	142,506	213,3614	4,8185			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	910	**33,31**	**42,51**	**116,98**	**993**	**110**	**0,55**	**13,74**	**0,01**	**1402,3398**	**146,573**	**236,6996**	**592,9698**	**11,7667**	**0,0023**		**0,0183**
	Всего в день		**55,65**	**64,26**	**180,13**	**1532**	**130**	**0,91**	**48,95**	**0,01**	**2922,8545**	**251,225**	**334,0736**	**971,8611**	**19,7347**	**0,0023**		**0,0183**
	Итого		**55,65**	**64,26**	**180,13**	**1532**	**130**	**0,91**	**48,95**	**0,01**	**2922,8545**	**251,225**	**334,0736**	**971,8611**	**19,7347**	**0,0023**		**0,0183**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,53**	**37,75**	**47,03**													

Категори **Дети 12-18 (школа 2023-2024)**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
333	Макароны с сыром	180/23/12	12,05	14,38	39,88	337	70	0,08	0,26		80,0397	238,9123	9,1135	162,3958	0,9284			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	6,8	8	172	41,45	0,06	1,8		272	242	30	188	0,2			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак	455	**21,06**	**21,82**	**62,68**	**588**	**111,45**	**0,24**	**2,06**		**449,2397**	**498,1123**	**69,9135**	**455,9958**	**3,1284**			
	Обед																	
19	Салат из свежих помидоров	100	1,75	4,53	4,17	65	30	0,05	10,65		313,125	50,314	18,9225	35,9528	0,8592			
134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	250	6,46	8,14	12,54	149		0,08	8		333,54	30,6504	22,1589	99,528	1,2563			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	32,9063	19,6875	119,8125	1,3781			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31,3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
520	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428			
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,5		70,22	3,9424	1,9575	2,3925	0,5394			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	890	**28,7**	**33,37**	**102,87**	**828**	**110**	**0,54**	**67,53**		**1978,5605**	**198,5751**	**139,4304**	**495,7538**	**8,1405**			
	Всего в день		**49,76**	**55,19**	**165,55**	**1416**	**221,45**	**0,78**	**69,59**		**2427,8002**	**696,6874**	**209,3439**	**951,7496**	**11,2689**			
	Итого		**49,76**	**55,19**	**165,55**	**1416**	**221,45**	**0,78**	**69,59**		**2427,8002**	**696,6874**	**209,3439**	**951,7496**	**11,2689**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,06**	**35,08**	**46,76**													

Категория: **Дети 12-18 (школа2023-2024)**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
214	Капуста тушеная с цыпленком-бройлера	150/60	16,09	15,23	11,58	248	20	0,08	26,92		512,51	78,97	34,36	152,77	1,84			
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,85	57			1,1		11,3	6,4592	4,4979	8,2041	0,7656			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
	Всего Завтрак	512	**25,33**	**28,4**	**42,48**	**527**	**80**	**0,23**	**28,02**		**691,46**	**128,5792**	**78,3479**	**359,1741**	**5,8656**			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,47	4,78	8,24	82		0,02	15,42		142,9708	45,2052	13,1148	24,381	0,5467			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем,цыпленком бройлера	250/20	6,58	5,66	17,36	147	10	0,1	4,62		394,6722	20,4469	20,456	78,131	0,9961	0,0009		0,0303
438	Азу	200/50	20,4	22,98	21,83	376		0,16	11,41		1111,613	27,445	46,9148	239,9678	3,6105			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед	880	**33,13**	**34,22**	**99,54**	**840**	**10**	**0,42**	**31,45**		**1796,4555**	**130,1291**	**115,2076**	**458,4798**	**7,7655**	**0,0009**		**0,0303**
	Всего в день		**58,46**	**62,62**	**142,02**	**1367**	**90**	**0,65**	**59,47**		**2487,9155**	**258,7083**	**193,5555**	**817,6539**	**13,6311**	**0,0009**		**0,0303**
	Итого		**58,46**	**62,62**	**142,02**	**1367**	**90**	**0,65**	**59,47**		**2487,9155**	**258,7083**	**193,5555**	**817,6539**	**13,6311**	**0,0009**		**0,0303**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17,11**	**41,23**	**41,56**													

Категория **Дети 12-18 (школа 2023-2024)**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
451	Шницели	75	15,66	21,3	8,83	290	90	0,09	0,1		327,53	34,1264	28,7709	181,047	2,476	0,0018		0,0194
520	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428			
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67		18,83	78		0,02	3,33		206,6667	20	10	18,3333	2,5			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего в Завтрак	495	**23,66**	**28,38**	**68,93**	**627**	**110**	**0,4**	**34,58**		**1548,6047**	**125,5184**	**109,1949**	**421,4883**	**8,404**	**0,0018**		**0,0194**
	Обед																	
25	Салат"Степной"из разных овощей	100	2,38	5,73	12,47	112		0,08	6,53		363,547	19,7815	12,8638	32,2943	0,9263			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом говядины	250/20	10,13	9,73	11,75	175	10	0,08	7,75		379,1813	38,4051	26,9555	109,1684	1,922			
388	Биточки рыбные	100	8,57	6,21	7,88	121		0,07	0,27		211,3333	33,8155	22,446	126,1616	0,8932			
511	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	252	20	0,02			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
699/2	Напиток лимонный	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,5		70,22	3,9424	1,9575	2,3925	0,5394			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего в Обед	910	**29,89**	**29,02**	**121,18**	**866**	**30**	**0,38**	**31,05**		**1219,5716**	**120,1825**	**118,0248**	**459,1508**	**7,4727**			
	Всего в день		**53,55**	**57,4**	**190,11**	**1493**	**140**	**0,78**	**65,63**		**2768,1763**	**245,7009**	**227,2197**	**880,6391**	**15,8767**	**0,0018**		**0,0194**
	Итого		**53,55**	**57,4**	**190,11**	**1493**	**140**	**0,78**	**65,63**		**2768,1763**	**245,7009**	**227,2197**	**880,6391**	**15,8767**	**0,0018**		**0,0194**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,35**	**34,6**	**50,93**													