

Примерное меню для организации горячего питания обучающихся.

МБОУ Междуреченская СОШ

День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
274	каша молочная рисовая с маслом(молочная продукция местных производителей)	200/5	5,54	8,6	32,4	229,4	1,5	34,6	0,1	0,1	216	0,7	63,7	228,5	250/5	6,9	11	40,5	286,75	1,9	43	0,1	0,1	270	0,9	79,6	285,6	
501	кофейный напиток с молоком(молочная продукция местных производителей)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	0,02	0	0	126	0,1	14	90	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	0	0	0	126	0,1	14	90	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
111	масло сливочное(масло местных производителей)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	8,2	0,08	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
	итого за прием пищи		11,8	20	68,4	477,2	2,8	68,6	0,2	0,5	351	1,2	91,7	350,1		14	22	81,1	558,05	3,2	77	0,2	0,1	407	1,5	111	415,2	
	Обед																											
5	салат витаминный(овощи местных производителей)	60	0,6	0,1	3,48	17,28	7,8	0	0	2,7	16	0,6	10,3	19,2	80	1	0,2	5,8	28,8	13	0	0	4,5	26	1	17,2	32	
139/363/488	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной(овощи, сметана местных производителей)	200/12,5/10	5,3	8,1	13,4	148,56	6,2	15	0,1	1,9	12	1,9	28,2	109	250/12,5/10	5,7	9,2	16,6	172,81	7,7	19	0,1	2,4	24,5	1,9	35,2	136	
400/462	вареные колбасные изделия отварные с соусом томатным	50/50	5,7	12	3,47	147,8	0,8	0	0	0,3	16	0,8	7,6	63	50/50	5,7	12	3,47	147,8	0,8	0	0	0,3	16	0,8	7,6	63	
297	макаронные изделия отварные	100	3,8	4,2	19,4	130,3	0,0	0,0	0,0	0,6	3,8	0,5	11,5	31,4	150	5,7	6,2	29,1	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1	
537	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	14	2,8	8	0	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	14	2,8	8	0	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	17,5	2	17	38	
118	груши	220	0,9	0,7	23	103,4	11	0	0	0	42	5,1	20	24	220	0,9	0,7	23	103,4	11	0	0	0	42	5,1	20	24	
	итого за прием пищи		22,9	26	117	805,7	30	15	0,3	5,9	125	14	113	307		27	30	140	948,2	37	19	0,4	8,1	156	15	139	378,1	
	Итого за день		34,7	46	185	1282,9	33	83,6	0,5	6,5	477	15	205	657,1		41	52	221	1506,3	40	97	0,6	8,2	563	16	250	793,3	

День: вторник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак																										
374	жаркое по-домашнему из говядины (овощи местных производителей)	50/200	18,2	17	28,9	342,5	8,6	28,6	0,2	0,1	40	2,4	52,9	231,4	50/250	22	21	34,7	411	10	34	0,2	0,2	47,7	2,9	63,4	277,7
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	1,55	2,89
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		21,3	17	64,1	497,5	11	28,6	0,2	0,6	61	2,8	68,4	264,3		26	21	74,5	589,5	13	34	0,3	0,2	70,8	3,4	82	318,6
	Обед																										
56	салат из свеклы с сыром (овощи местных производителей)	60	1,68	7,2	4,26	88,8	3,3	0	0	2,7	53	0,7	11,4	49,2	80	2,2	9,6	5,68	118,4	4,4	0	0	3,6	71,2	1	15,2	65,6
50	суп картофельный с рыбой (овощи местных производителей)	200	7,88	3,9	12,1	114,8	9,7	14,6	0,1	0,1	35	1,3	30,2	122,7	250	9,9	4,8	15,2	143,5	12	18	0,2	0,1	43,3	1,6	37,7	153,4
386/462	биточки из говядины паровые с соусом томатным	60/50	11,2	12	12,1	204,4	0,8	0	0,1	0,6	23	1,7	24,3	128	60/50	11	12	12,1	204,4	0,8	0	0,1	0,6	23,4	1,7	24,3	128
420/181	рис припущенный с кукурузой консервированной	120	2,8	4,5	23,4	146,72	0	0	0	0,2	3,8	0,4	6,66	22,62	150	3,5	5,6	29,3	183,4	0	0	0	0,2	4,8	0,5	8,33	28,27
290	напиток из брусники (ягода местных производителей)	200	0,11	0	21,1	84,7	0,8	0	0	0,2	2,7	0,2	1,2	1,72	200	0,1	0	21,1	84,7	0,8	0	0	0,2	2,66	0,2	1,2	1,72
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0	0	17,5	2	17	38
118	яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи		30,1	30	127	899,81	35	14,6	0,4	4,2	172	11	110	395,7		35	34	144	1036,4	38	18	0,5	4,7	205	12	130	464
	Итого за день		51,4	47	191	1397,3	46	43,2	0,7	4,8	233	13	179	659,9		61	55	219	1625,9	51	53	0,7	4,9	276	15	212	782,6

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
319	запеканка из творога с джемом (молочная продукция местных производителей)	100/20	16	16,8	15,9	283,3	0,5	0,2	0,1	0,6	238	0,8	42	314	150/20	24	25	23,9	425	0,6	0,2	0,1	0,8	297	1	52,5	393
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	2	3	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	2	3
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
111	масло сливочное(масло местных производителей)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6
	итого за прием пищи		19,2	25,3	51,2	513,1	3,3	34,2	0,1	1,0	260,3	1,2	57,6	348,5		28,0	33,8	63,8	678,3	3,4	34,2	0,1	0,8	321,3	1,6	71,1	435,5
	Обед																										
36	салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	3	0	0	2,7	10,8	0,3	7,8	19,8	100	0,7	10,1	2	102	5	0	0	4,5	18	0,5	13	33
133/363/488	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной (овощи, сметана местных производителей)	200/12,5/10	5,1	7,9	8,9	127,6	8,3	0	0,04	3,6	36,56	0,4	10,4	26,4	250/12,5/10	5,5	8,9	11,01	146,6	10,3	0,01	0,04	2,55	34,5	2,2	39,6	145,6
189	шницель мясной с соусом томатным	70/50	12,5	12	10	200,2	0	0,0	0,1	0,4	27	2	18,2	129,5	70/50	12,5	12	10	200,2	0	0,0	0,1	0,4	27,3	2	18,2	129,5
420/181	рис припущенный	120	2,8	4,5	23,4	146,72	0	0	0	0,2	3,8	0,4	6,66	22,62	150	3,5	5,6	29,3	183,4	0	0	0	0,2	4,8	0,5	8,33	28,27
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	70	0	0,01	0	12	1,5	3	3	200	0,7	0,3	22,8	97	70	0	0,0	0	12	1,5	3	3
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	2,0	17	38
118	груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0,04	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0,04	0	38	4,6	18	22
	итого за прием пищи		27,9	32,4	120,9	893,1	91,3	0,0	0,3	7,2	150,5	11,2	91,7	283,7		30,7	38,8	137,3	1031,2	95,3	0,0	0,3	7,6	162,1	13,8	134,2	437,4
	Итого за день		47,1	57,7	172,1	1406,2	94,6	34,2	0,5	8,3	410,8	12,4	149,2	632,2		59	73	201	1709	99	34	0	8	483	15	205	873

День: понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак																										
270	каша молочная пшенная с маслом (молочная продукция местных производителей)	200/5	7,44	7,5	36,5	243	1,3	32,4	0,1	0,1	136	0,5	47,8	187	250/5	9,3	9,4	45,6	303,75	1,7	41	0,2	0,1	170	0,6	59,8	233,8
537	оладьи с джемом	100/15	7,9	8,1	47,9	296,7	1	0,02	0,1	3,6	81	0,8	17,3	79,3	120/15	9,5	7,7	57,4	356	1,2	0	0,1	4,3	96,8	1	20,8	95,2
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	1,55	2,89
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		18,4	16	120	694,7	5,1	32,4	0,3	4,1	238	1,7	80,7	299,2		23	17	143	838,25	5,7	41	0,4	4,4	290	2,1	99,1	369,8
	Обед																										
2	салат из капусты с морковью(овощи местных производителей)	80	1,3	4,1	7,7	72,2	23	0,01	0	3,6	36	0,5	13,8	25,6	100	1,6	5,1	9,63	90,25	29	0	0	4,5	45	0,6	17,3	32
154/175	суп картофельный с мясными фрикадельками (овощи местных производителей)	200/35	8,8	7,4	12,1	150,09	9	0	0,1	0,3	13	1,3	23	95	250/35	9,2	8	15	168,94	11	0	0,1	0,4	16,3	1,6	29	119,2
400/462	вареные колбасные изделия отварные с соусом томатным	70/50	7,8	17	3,47	193,8	0,8	0,8	0,8	0,4	22	1,1	12	100	70/50	7,8	17	3,47	193,8	0,8	0,8	0,8	0,4	22	1,1	12	100
297	макаронные изделия отварные	100	3,8	4,2	19	130,3	0,0	0,0	0,0	0,6	3,8	0,5	12	31	150	5,7	6,2	29,1	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1
537	сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	4	0	0	0	14	2,8	0	0	200	1	0,2	0,2	92	4	0	0	0	14	2,8	0	0
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	17,5	2	17	38
	итого за прием пищи		28,3	33	76,8	804,75	37	0,81	1,1	5,3	111	8,2	87,9	312,4		32	37	99	948,38	45	0,8	1,2	6,2	130	9,4	110	374,3
	Итого за день		46,7	49	196	1499,5	42	33,2	1,4	9,5	349	9,9	169	611,6		55	54	242	1786,6	50	41	1,5	11	421	12	209	744,1

День: среда

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет		пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет		пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		
	Завтрак																												
260	каша молочная "Дружба" (молочная продукция местных производителей)	200/5	5,4	12	25	226,16	1,3	0,08	0,1	0,2	127	0,6	30,6	141	250/5	6,8	15	31,3	282,7	1,7	0,1	0,1	0,3	159	0,7	38,3	175,5		
100	сыр полутвердый	20	5,12	5,2	0	68,6	0,1	0,04	0	0,1	180	0,2	10	118	10	2,6	2,6	0	34,3	0,1	0	0	0,1	90	0,1	5	59		
287	кофейный напиток (молочная продукция местных производителей)	200	1,4	1,6	17	89,3	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2	200	1,4	1,6	17	89,3	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2		
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38		
118	груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22		
	итого за прием пищи		15,7	19	82,6	572,08	13	8,52	0,3	0,8	472	5,8	87,7	390,2		15	20	93,5	617,82	13	8,5	0,3	0,4	416	6	93,4	373,7		
	Обед																												
65	салат картофельный с огурцами солеными(овощи местных производителей)	60	1,02	3,2	6,3	57,6	7,9	0	0	1,4	11	0,4	12,6	29,4	100	1,7	5,3	10,5	96	13	0	0,1	2,4	19	0,7	21	49		
159	суп картофельный с крупой и рыбными консервами (горбуша в собственном соку) (овощи местных производителей)	200	7,4	5,8	12,8	133	6,4	0,2	0	0,5	45	1,1	33	110	250	9,2	7,2	16,1	166,25	7,9	0,2	0	0,6	56,3	1,4	41,5	137,9		
386/462	котлета из говядины с соусом томатным	50/50	9,4	11	11	175,8	0	0,03	0,1	0,4	22	1,5	16,7	100,2	50/50	9,4	11	11	175,8	0	0	0,1	0,4	21,7	1,5	16,7	100,2		
243	каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,2	24,7	168,7	0,0	0,0	0,1	0,3	9,5	3,0	35,3	135,3	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14,3	4,5	52,9	203		
290	напиток из брусники(ягода местных производителей)	200	0,1	0	21,1	84,7	0,8	0	0	0,2	2,7	0,2	1,2	1,72	200	0,1	0	21,1	84,7	0,8	0	0	0,2	2,7	0,2	1,2	1,7		
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38		
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0	0	17,5	2,0	17	38		
	итого за прием пищи		29,2	26	110	786,16	15	0,23	0,4	3,3	112	8,2	126	437,1		36	32	137	983,74	22	0,2	0,5	4,1	141	11	167	567,8		
	Итого за день		44,9	45	193	1358,2	28	8,75	0,7	4,1	584	14	214	827,3		51	52	231	1601,6	35	8,8	0,8	4,5	557	17	261	941,5		

День : четверг

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак																										
396/462	фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным	70/50	10,5	11	8,2	170,7	0,8	0	0,0	0,4	15	1,1	14,5	74,14	70/50	10	10,7	8,2	170,7	0,8	0	0,0	0,4	14,7	1,1	14,5	74,14
297	макаронные изделия отварные	100	3,8	4,2	19,4	130,26	0,0	0	0,0	0,6	3,8	0,5	11,5	31,4	150	5,7	6,2	29,1	195,39	0,0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,9	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	1,6	2,9
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
118	груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22
	итого за прием пищи		18,2	16	83,4	549,96	14	0	0,2	1,5	78	6,6	59,6	160,4		21	18	97,7	638,59	14	0	0,2	1,3	81,5	7	68,3	184,1
	Обед																										
33	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	4,1	2,9	51,2	11	0	0	2,1	14	0,6	12,8	25,6	100	0,9	5,1	3,6	64	14	0	0	2,6	17	0,7	16	32
44/148	суп из овощей с говядиной, сметаной (овощи, сметана местных производителей)	200/12,5/10	6,59	7,4	12,7	143,99	4,3	0,02	0,1	0,2	25	1	22,4	66,68	250/12,5/10	7,2	8,3	15,6	167,1	5,3	0	0,1	0,2	30,9	1,2	28	83,35
398	печень говяжья по-строгановски (сметана местных производителей)	70/70	18	14	4,3	213	8,5	8,04	0,3	5,4	23	6,7	18	316	70/70	18	14	4,3	213	8,5	8	0,3	5,4	23	6,7	18	316
415	рис припущенный	100	2,4	4,0	21,6	132,1	0	0,0	0,0	0,2	3,2	0,3	14,5	45,7	150	3,5	6,04	32,4	198,15	0	0	0	0,3	4,8	0,5	21,8	68,55
527	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22,3	19	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22,3	19
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	17,5	2	17	38
118	яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11													
	итого за прием пищи		34,6	31	122	910,69	45	8,09	0,6	8,3	147	16	127	544,4		37	34	125	960,25	28	8,1	0,6	8,5	131	13	140	594,9
	Итого за день		52,7	47	206	1460,7	58	8,09	0,8	9,7	224	23	186	704,8		58	52	222	1598,8	42	8,1	0,8	9,8	213	20	208	779

День: пятница

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак																										
270	каша молочная пшеничная с маслом(молочная продукция местных производителей)	200/5	7,44	7,5	36,5	243	1,3	0,01	0,2	0,2	136	1,9	28,6	153,2	250/5	9,3	9,4	45,6	303,75	1,7	0,0	0,2	0,2	170	2,4	35,8	191,4
566	булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,1	0	0,1	0,6	30	0,5	9	47	50	4,8	1,1	28,1	142	0,1	0	0,1	0,6	30	0,5	9	47
508	какао с молоком (молочная продукция местных производителей)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0,0	0,1	124	0,8	36,3	108,9	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0,0	0,1	124	0,8	36,3	108,9
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		18,8	12	110	623	2,7	0,01	0,3	1,3	298	3,6	87,9	339,1		21	14	123	707,25	3,1	0	0,3	0,9	334	4,3	98,1	385,3
20	салат из моркови и чернослива(овощи местных производителей)	80	1,2	0,2	17,4	76	2,6	0	0	0,6	39	1,0	43,2	49,6	100	1,5	0,2	21,7	95	3,3	0	0	0,7	49	1,3	54	62
137/363/488	рассольник домашний с говядиной со сметаной (овощи, сметана местных производителей)	200/12,5/10	5,32	8,1	10,6	136,56	10	15,4	0,1	0,1	30	1,9	28,2	60,5	250/12,5/10	5,7	9,1	13,2	157,81	13	19	0,1	0,1	35,2	2,4	35,2	73,5
355/462	тефтели рыбные с маслом(рыба местных производителей)	70/5	8,3	8,1	9,6	135	1,5	0	0,1	0	29	0,7	11	113	70/5	8,3	8,1	9,6	135	1,5	0	0,1	0	29	0,7	11	113
434	картофельное пюре (овощи местных производителей)	150	3,15	6,6	16,4	138	5,1	0	0,1	0,2	39	1,1	24,2	73,96	180	3,8	7,9	19,6	165,6	6,1	0	0,2	0,2	46,8	1,3	29,1	88,75
428	капуста тушеная (овощи местных производителей)	50	1,9	1,8	2,0	31,5	8,5	10	0	0,1	31	0,5	11	18	50	1,9	1,8	1,95	31,5	8,5	10	0,0	0,1	30,5	0,5	11	18
290	напиток из клюквы(ягода местных производителей)	200	0,1	0	20,7	83,0	1,2	0	0	0,2	3,0	0,2	1,2	1,7	200	0,1	0,0	20,7	83,0	1,2	0,0	0,0	0,2	3,0	0,2	1,2	1,7
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	17,5	2,0	17	38
118	груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0,0	0	38	4,6	18	22
	итого за прием пищи		26,3	26	131	860,46	39	25,5	0,5	1,6	231	12	164	399,2		29	29	149	969,91	43	29	0,6	1,3	259	13	193	455
	Итого за день		45,2	38	241	1483,5	42	25,5	0,9	2,9	529	16	252	738,2		51	43	272	1677,2	46	29	0,9	2,3	593	18	292	840,3

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
	Завтрак																											
270	каша молочная пшеничная с маслом(молочная продукция местных производителей)	200/5	7,44	7,5	36,5	243	1,3	0,01	0,2	0,2	136	1,9	28,6	153,2	250/5	9,3	9,4	45,6	303,75	1,7	0,0	0,2	0,2	170	2,4	35,8	191,4	
566	булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,1	0	0,1	0,6	30	0,5	9	47	50	4,8	1,1	28,1	142	0,1	0	0,1	0,6	30	0,5	9	47	
508	какао с молоком (молочная продукция местных производителей)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0,0	0,1	124	0,8	36,3	108,9	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0,0	0,1	124	0,8	36,3	108,9	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
	итого за прием пищи		18,8	12	110	623	2,7	0,01	0,3	1,3	298	3,6	87,9	339,1		21	14	123	707,25	3,1	0	0,3	0,9	334	4,3	98,1	385,3	
20	салат из моркови и чернослива(овощи местных производителей)	80	1,2	0,2	17,4	76	2,6	0	0	0,6	39	1,0	43,2	49,6	100	1,5	0,2	21,7	95	3,3	0	0	0,7	49	1,3	54	62	
137/363/488	рассольник домашний с говядиной со сметаной (овощи, сметана местных производителей)	200/12,5/10	5,32	8,1	10,6	136,56	10	15,4	0,1	0,1	30	1,9	28,2	60,5	250/12,5/10	5,7	9,1	13,2	157,81	13	19	0,1	0,1	35,2	2,4	35,2	73,5	
189	биточки мясные с маслом	70/5	12,5	12	10	200,2	0	0,0	0,1	0,4	27	2	18,2	129,5	70/50	12,5	12	10	200,2	0	0,0	0,1	0,4	27,3	2	18,2	129,5	
434	картофельное пюре (овощи местных производителей)	150	3,15	6,6	16,4	138	5,1	0	0,1	0,2	39	1,1	24,2	73,96	180	3,8	7,9	19,6	165,6	6,1	0	0,2	0,2	46,8	1,3	29,1	88,75	
428	капуста тушеная (овощи местных производителей)	50	1,9	1,8	2,0	31,5	8,5	10	0	0,1	31	0,5	11	18	50	1,9	1,8	1,95	31,5	8,5	10	0,0	0,1	30,5	0,5	11	18	
290	напиток из клюквы(ягода местных производителей)	200	0,1	0	20,7	83,0	1,2	0	0	0,2	3,0	0,2	1,2	1,7	200	0,1	0,0	20,7	83,0	1,2	0,0	0,0	0,2	3,0	0,2	1,2	1,7	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	17,5	2,0	17	38	
118	груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	20,6	94	10	0	0,0	0	38	4,6	18	22	
	итого за прием пищи		30,5	30	132	925,66	37	25,5	0,5	1,9	229	13	172	415,7		33	33	149	1035,1	42	29	0,6	1,7	257	15	201	471,5	
	Итого за день		49,3	42	241	1548,7	40	25,5	0,8	3,2	527	17	260	754,7		55	47	273	1742,4	45	29	0,9	2,6	592	19	299	856,8	

МБОУ Междуреченская СОШ

ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет	евы													11-17 лет	евы												
			витамины														мин. в.												
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
400/462	вареные колбасные изделия отварные с соусом томатным	50/50	5,7	12	3,47	147,8	0,8	0	0	0,3	16	0,8	7,6	63	50/50	5,7	12	3,47	147,8	0,8	0	0	0,3	16	0,8	7,6	63		
297	макаронные изделия отварные	100	3,8	4,2	19,4	130,3	0,0	0,0	0,0	0,6	3,8	0,5	11,5	31,4	150	5,69	6,24	29,09	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1		
514	кофейный напиток с молоком(молочная продукция местных производителей)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	1,3	8,44	0,1	0,1	119,2	0,1	15,1	79,2	200	1,4	1,6	17,35	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119,2	0,1	15,1	79,2		
100	сыр полутвердый	20	5,12	5,22	0	68,6	0,1	0,04	0	0,1	180	0,2	10	118	20	5,12	5,22	0	68,6	0,1	0	0	0,1	180	0,2	10	118		
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	5,6	26	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0,6	10	0,6	7	32,5		
	итого за прием пищи		19,0	23,3	60,2	530,0	2,3	8,5	0,2	1,6	327,0	2,0	49,8	317,6		21,7	25,46	74,51	618,61	2,3	8,5	0,2	2	330,9	2,4	57	339,8		

ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

День: вторник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	Б	Ж		У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P				
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P				
30	салат из соленых огурцов	50	0,42	2,54	1,65	30,75	2,5	0,14	0	1,2	19,43	0,6	6,21	14,01	60	0,67	4,064	2,64	49,2	4	0,2	0	1,9	31,09	1	9,936	22,42				
374	жаркое по-домашнему из говядины (овощи местных производителей)	50/200	18,2	17,1	28,9	342,5	8,6	28,6	0,2	0,1	39,77	2,4	52,86	231,4	50/250	21,9	20,52	34,68	411	10	34	0,2	0,2	47,72	2,9	63,43	277,7				
290	напиток из брусники (ягода местных производителей)	200	0,11	0	21,07	84,7	0,8	0	0	0,2	2,66	0,2	1,2	1,72	200	0,11	0	21,07	84,7	0,8	0	0	0,2	2,66	0,2	1,2	1,72				
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	5,6	26	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0,6	10	0,6	7	32,5				
	итого за прием пищи		21,8	19,94	71,62	551,94	12	28,7	0,2	1,9	69,86	3,6	65,87	273,1		25,8	20,92	80,35	613,19	11	34	0,3	0,9	60,38	3,6	71,63	311,9				

День: пятница
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак																										
	зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,82	1,75	19,47	0,6	0,0	0,0	0,1	4,2	0,1	3,8	11,7	25	0,78	0,82	1,75	19,47	0,6	0	0	0,1	4,17	0,1	3,77	11,67
351/462	котлеты рыбные с маслом (рыба местных производителей)	75/5	11,0	3,44	10,67	117,55	1,1	0	0,1	0,8	26	0,5	40	254	100/5	14,4	3,97	13,07	145,8	1,2	0	0,1	1,1	35	0,6	53,2	338
434	картофельное пюре (овощи местных производителей)	150	3,2	6,6	16,35	138	5,1	0,0	0,1	0,2	39	1,1	24,24	73,96	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,1	0	0,2	0,2	46,8	1,3	29,09	88,75
508	какао с молоком (молочная продукция местных производителей)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,33	108,9	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,33	108,9
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		21,5	14,5	73,8	513,0	8,1	0,1	0,3	1,6	201,2	2,9	118,3	478,5		26,4	16,41	84,04	592,37	9,2	0,1	0,3	1,5	220	3,4	139,4	585,3

День: понедельник
Неделя : вторая
Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак																										
400/462	вареные колбасные изделия отварные с соусом томатным	70/50	7,8	16,5	3,47	193,8	0,8	0,8	0,8	0,4	22	1,1	12	100	70/50	7,8	16,5	3,47	193,8	0,8	0,8	0,8	0,4	22	1,1	12	100
297	макаронные изделия отварные	100	3,8	4,2	19	130,3	0,0	0,0	0,0	0,6	3,8	0,5	12	31	150	5,69	6,24	29,09	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1
564	булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,1	0	0,1	0,6	30	0,5	9	47	50	4,8	1,1	28,1	142	0,1	0	0,1	0,6	30	0,5	9	47
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	2	3	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	2	3
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
118	яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи		20,3	22,86	105,8	715,06	24	0,8	1	2	108,9	6,9	57,08	222,3		23	25,04	120,1	803,69	24	0,8	1	1,9	112,8	7,3	65,85	246

День: вторник

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
375	плов из говядины	50/200	18,9	18,6	49,2	440	0,4	0	0,1	8	23	2,8	29	173	50/250	22,7	22,32	59,04	528	0,5	0	0,1	9,6	27,6	3,4	34,8	207,6
508	какао с молоком (молочная продукция местных производителей)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,33	108,9	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,33	108,9
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		25,5	22,2	94,2	678	1,7	0	0,2	8,6	155	4	79,33	311,9		30,1	26,02	108,6	789,5	1,8	0	0,2	9,7	161,6	4,7	88,13	354,5

День: среда

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
386/462	котлета из говядины с соусом томатным	50/50	9,4	11	11	175,8	0	0,03	0,1	0,4	21,7	1,5	16,7	100,2	50/50	9,4	11	11	175,8	0	0	0,1	0,4	21,7	1,5	16,7	100,2
243	каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	5,0	23,7	16,2	0,0	0,0	0,1	0,3	9,2	2,9	33,9	129,9	120	6,84	6,24	29,6	20,24	0	0	0,2	0,4	11,44	3,6	42,32	162,4
290	напиток из брусники(ягода местных производителей)	200	0,1	0	21,07	84,7	0,8	0	0	0,2	2,7	0,2	1,2	1,72	200	0,11	0	21,07	84,7	0,8	0	0	0,2	2,7	0,2	1,2	1,7
100	сыр полутвердый	15	3,8	3,9	0	51,45	0,1	0	0	0,1	135	0,1	6,8	85	15	3,8	3,9	0	51,45	0,1	0	0	0,1	135	0,1	6,8	85
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		21,8	20,19	75,75	422,13	0,9	0,03	0,2	1,4	176,5	5	72,56	346,8		24	21,54	86,27	449,68	0,9	0	0,3	1,1	180,8	5,9	84,02	387,3

День: четверг

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
33	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	4,1	2,9	51,2	11	0	0	2,1	13,6	0,6	12,8	25,6	100	0,9	5,1	3,6	64	14	0	0	2,6	17	0,7	16	32
396/462	фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным	70/50	10,5	10,68	8,2	170,7	0,8	0	0,0	0,4	14,7	1,1	14,49	74,14	70/50	10,5	10,7	8,2	170,7	0,8	0	0,0	0,4	14,7	1,1	14,49	74,14
297	макаронные изделия отварные	150	5,69	6,24	29,09	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1	180	5,69	6,2	29,1	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	2	3	200/7	0,1	0	15,2	61	2,8	0	0	0	13,1	0	2	3
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		20	21,32	75,42	572,29	15	0	0,2	3,8	55,06	2,8	60,14	179,7		20,9	22,45	80,75	608,59	18	0	0,2	3,9	60,46	3,1	66,34	194,1

День: пятница

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
36	салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,6	81,6	4	0	0	3,6	14,4	0,4	10,4	26,4	100	0,7	10,1	2	102	5	0	0	4,5	18	0,5	13	33
355/462	тефтели рыбные с маслом(рыба местных производителей)	70/5	8,7	5,3	9,6	121	1,5	0	0,1	0	29	0,7	11	113	100/5	12,4	7,571	13,71	172,86	2,1	0	0,1	0	41,43	1	15,71	161,4
434	картофельное пюре (овощи местных производителей)	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	0,02	0,1	0,2	39	1,1	24,24	73,96	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,1	0	0,2	0,2	46,8	1,3	29,09	88,75
428	капуста тушеная (овощи местных производителей)	50	1,85	1,8	1,95	31,5	8,5	10	0	0,1	30,5	0,5	11	18	50	1,85	1,8	1,95	31,5	8,5	10	0	0,1	30,5	0,5	11	18
290	напиток из клюквы(ягода местных производителей)	200	0,1	0	21,07	84,7	0,8	0	0	0,2	2,66	0,2	1,2	1,72	200	0,11	0	21,07	84,7	0,8	0	0	0,2	2,7	0,2	1,2	1,72
100	сыр полутвердый	15	3,8	3,9	0	51,45	0,1	0	0	0,1	135	0,1	6,8	85	15	3,8	3,9	0	51,45	0,1	0	0	0,1	135	0,1	6,8	85
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0,4	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		20,6	17,9	68,97	520,64	16	10	0,3	1	244,2	2,9	68,24	321,7		25,8	21,59	80,95	623,6	18	10	0,4	0,6	266,4	3,6	80,8	392,9