

№рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у	кал	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

обед

1 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Ватрушка с творогом	80	10	12,1	46,1	331							
	итог		10,2	12,1	60,1	359,0				6,00			0,40

134	Сок в ассортименте	200	1	0,2	10,2	92,0	0,02	4		14			2,8
206	Суп картофельный с бобовыми	250	6.86	6.6	20.41	168.44	0,23	5,81		38,08	87,18	35,3	2,03
679	Каша гречневая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22		0,02	15,57	250,2	81,0	4,73
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	20,40	4,7	283,60	0,06	1,7	38,4	17	199,0	28,00	3,0
1	Салат из зеленого конс.горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	0,042	4,4		8,58			0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	60	15,4	12,2	12,0	268,8	0,13	4,4	0,9	33,8	323,8	6,0	1,0
	итог		53.80	48,21	92,81	1122,81	0,702	20,34	39,32	127,03	860,18	150,3	13,83
	ИТОГ		64.00	60,31	152,91	1481,81	0,702	20,34	39,32	133,03	860,18	150,3	13,83

обед

2 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				7,00			0,40
	Сдоба с конфитюром	80	8	26	70	340							
	итог		8,2	26	84	368,0				7,00			0,40

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
204	Суп гречневый	250	2.72	3.55	17.86	114.37	0,11	8,25		24,00	66,70	26,65	0,96
694	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
498	Котлеты свиные духовые	100	14.58	5.37	13.45	320.62	0,10	2,55					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	58,1	203,8	67,4	50,5	25,3	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	итог		25,41	25,22	100	862,65	0,47	90,7	234,8	150,97	263,51	95,25	4,73
	ИТОГ		33,61	51,22	184	1230,65	0,47	90,7	234,8	157,97	263,51	95,25	5,13

№репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность кал	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

обед

Здень

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Булочка «Белоснежка»	80	5,68	10,82	47,97	299,12							
	итог		5,88	10,82	61,97	327,12				6,00			0,40

516	Кисель фруктовый	200	1,4		29	122							0,40
197	Рассольник Петербургский	250	2,62	6,39	20,74	150,94	0,10	7,54		26,45	71,95	25,90	0,98
688	Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
342	Рагу из филе птицы	150	15,4	12,2	12,0	268,8	0,13	4,4	0,9	33,8	323,8	6,0	1,0
	Кукуруза консервированная	40	0,89		4,48	23,2							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	итог		29,17	24,45	117,71	859,04	0,34	11,94	26,1	75,28	482,75	67,24	4,95
	ИТОГ		35,05	35,27	179,68	1186,16	0,34	11,94	26,1	81,28	482,75	67,24	5,35

Обед 4 день

430	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Булочка Ладушка	80	7,78	8,82	55,74	315,85							
	итог		7,98	8,82	69,74	343,85				6,00			0,40

134	Сок в ассортименте	200	1	0,2	10,2	92,0	0,02	4		14			2,8
88	Суп куриный с вермишелью	250	31,35	16,70	39,79	434,89		11,6		34,8			2,0
185	Каша жидкая пшеничная	150	5,58	6,7	26,4	187,2	0,25	0,40		96,9		33,7	0,89
	Круассан с джемом	70	3,83	13,97	37,61	289,03							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,97	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Фрукт яблоко или мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47							
	итог		44,40	38,41	143,56	1142,09	0,31	16		154,9	42,4	44,7	6,93
	ИТОГ		52,38	47,23	213,30	1485,94	0,31	16		160,9	42,4	44,7	7,33

№рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у	кал	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe

5день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Слойка «Анюта» с сыром	100	6	16	60	310							
	итог		6,2	16	74	338,0				6,00			0,40

обед

274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88,0	0,02	0,52		108,56		51,1	0,6
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,00	0,2
204	Суп картофельный с крупой	250	2.47	3.42	18.22	170.15	0,10	8,25		23,05	62,55	25,0	0,89
511	Рис отварной	150	3,70	4,25	40,98	208	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
105	Фрикадельки мясные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	58,49	156,36	10,89	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Свежий огурец порциями	40	0,32	0,04	1,12	6,0							
	итог		26,77	25.59	95.13	763.77	0,38	31,69	82,83	419,67	465,22	137,29	6,27
	ИТОГ		32.97	41.59	169.13	1101.77	0,38	31,69	82,83	425,67	465,22	137,29	6,67

обед

бдень

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Пирожок с капустой	60	3,22	8,08	32,51	211,88							
	итог		3,42	8,08	46,51	239,88				6,00			0,40

134	Сок в ассортименте	200	1	0,2	10,2	92,0	0,02	4		14			2,8
204	Суп гречневый	250	2.73	3.55	17.86	114.37	0,11	8,25		24,00	66,70	26,65	0,96
688	Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
54-4м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	29,00	137,0	20,00	1,90
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Кукуруза консервированная	30	0,67		3,36	17,4							
588	Вафли	60	2,9	3,3	77,3	250	0,03			16	36	10	1,5
	итог		29.86	26,51	173.41	1014,87	0,32	21,25	48,3	98,03	326,7	91,99	9,73
	ИТОГ		33,28	34,59	219.92	1254.75	0,32	21,25	48,3	104,03	326,7	91,99	10,13

№рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у	кал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

обед

7 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Слойка с сыром	100	6	16	60	310							
	итог		6,2	16,0	74,0	338,0				6,00			0,40

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
204	Суп с крупой	250	2.47	3.42	18.22	170.15	0,10	8,25		23,05	62,55	25,0	0,89
694	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
498	Котлеты куриные	100	13.61	17.14	15.60	271.31	0,04		0,05	21,51	109,03	13,75	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
54-13з	Салат из свёклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14	32	35,9	18,2	1,2
	итог		23,49	31,26	99,71	802,22	0,35	33,85	31,79	136,13	353,79	100,25	6,17
	ИТОГ		29,69	47,26	173,71	1140,22	0,35	33,85	31,79	142,13	353,79	100,25	6,57

Обед

8 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Круассан с джемом	80	3,83	13,96	37,61	289,03							
	итог		4,03	13,96	51,61	317,03				6,00			0,40

516	Кисель фруктовый	200	1,4		29	122							0,40
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2.26	6.14	156.56	128.12	0,05	10,29		44,38	53,23	26,25	1,19
679	Каша гречневая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22		0,02	15,57	250,2	81,0	4,73
342	Рагу из филе птицы	150	15,4	12,2	12,0	268,8	0,13	4,4	0,9	33,8	323,8	6,0	1,0
1	Салат из зелен. конс.горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	0,042	4,4		8,58			0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	итог		31.44	27.59	262.82	920.85	0,482	19,09	0,92	111,53	669,63	123,25	8,83
	ИТОГ		35,47	41.55	314.43	1237.88	0,482	19,09	0,92	111,53	669,63	123,25	9,23

№рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у	кал	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe

обед

9 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Булочка с вареной сгущенкой	80	7,78	8,82	55,74	315,85							
	итог		7,98	8,82	69,74	343,85				6,00			0,40

274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,02	0,52		108,56		51,1	0,6
88	Суп куриный с вермишелью	250	31,35	16,70	39,79	434,89		11,6		34,8			2,0
390	Каша манная молочная	150	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	1,18
	Сдоба Уплетайка	80	8	26	70	340							
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,00	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	итог		55,77	57,64	162,95	1186,29	0,15	13,35	88,72	520,73	298,45	91,62	5,22
	ИТОГ		63,75	66,46	232,69	1530,14	0,15	31,35	88,72	526,73	298,45	91,62	5,62

завтрак

10 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Пирожок с повидлом	60	3,44	8,28	33,53	241,98							
	итог		3,64	8,28	47,53	269,98				6,00			0,40

Обед

134	Сок в ассортименте	200	1	0,2	10,2	92,0	0,02	4		14			2,8
204	Суп картофельный с крупой рисовый	250	2,47	3,42	18,22	113,44	0,10	8,25		23,05	62,55	25,0	0,89
694	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
498	Котлеты свиные духовые	100	14,58	5,37	14,95	356,25	0,10	2,55					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	58,1	203,8	67,4	50,5	25,3	0,92
	итог		26,46	25,29	98,06	961,35	0,48	94,7	234,45	170,2	376,4	110,79	6,38
	ИТОГ		30,3	33,57	145,59	1231,33	0,48	94,7	234,45	176,2	376,4	110,79	6,78

Утверждаю
директор школы
Черных А.Н.

Основное 10-ти дневное меню для обучающихся
Успенской средней общеобразовательной школы
возрастная категория 12-18 лет
2022-2023гг