



**Примерное двухнедельное меню
на осенне-зимний сезон
(01.09.2021-01.03.2022 год)
для обучающихся возрастной категории от
11 до 18 лет ООШ д. Муллакаево филиал
МОБУ СОШ с.Кульчуроvo**

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| № | Наименование блюда | масса | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|------------------------------------|--------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | порций | Б | Ж | | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 649,09 | Морковь отварная с | 50 | 0,52 | 1,93 | 2,35 | 27,96 | 0,08 | 0,82 | 27,55 | 216,67 | 295,62 | 39,05 | 0,72 |
| 1 | Котлеты из говядины | 80/40 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 40,5 | 34,65 | 162,2 | 28,56 | 1,48 |
| 78,03 | Каша ячневая рассыпчатая | 180 | 14,6 | 24,1 | 2,6 | 285 | 0,07 | 0,22 | 40 | 100,23 | 3 | 16,81 | 2,5 |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0 | 1,12 | 0 | 2,73 | 0 | 0,73 | 0,06 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 2,9 | 0 | 18,9 | 95,6 | 0,09 | 0 | 0 | 10,2 | 35,8 | 14,2 | 1 |
| 155,02 | Кисломолочный продукт | 200 | 3 | 3 | 5 | 60 | 0 | 0 | 10,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | | 37,32 | 43,53 | 52,05 | 757,56 | 0,31 | 2,45 | 118,95 | 364,48 | 496,62 | 99,35 | 5,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 25,09 | Салат из свеклы с яблоками | 80 | 1 | 6 | 4 | 76 | 0,03 | 5,64 | 0 | 13,2 | 24,49 | 11,08 | 0,47 |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом | 250/15 | 12 | 7 | 13 | 162 | 0,08 | 2,99 | 25,76 | 20,55 | 134,18 | 23,56 | 2,15 |
| 2 | Тефтели мясные пф | 80/40 | 13 | 16 | 39 | 350 | 0,08 | 1,35 | 0 | 14,02 | 178,97 | 41,8 | 1,97 |
| 118,08 | Рагу овощное | 180 | 9 | 11 | 2 | 144 | 0,04 | 1,62 | 0 | 8,79 | 101,41 | 15,23 | 1,46 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | 0 | 0 | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | 0 | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| 420,09 | Хлеб пшеничный (для детского) | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421 | Хлеб ржаной (для детского питания) | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| Итого за обед | | | 39 | 40 | 96 | 908 | 0,32 | 31,8 | 25,76 | 76,32 | 497,7 | 114,02 | 8,37 |
| Итого за день | | | 69,9 | 48 | 175,9 | 1442,6 | 0,71 | 31,27 | 124,2 | 312,17 | 818,22 | 183,74 | 10,1 |

День: вторник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| № | Наименование блюда | масса | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-------------------------------|--------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | рец. | порций | Б | Ж | У | V1 | С | А | Ca | P | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Фрикадельки мясные пф | 70/40 | 16,5 | 24,9 | 9 | 325 | 0,1 | 18,32 | 51,16 | 56,6 | 197,58 | 39 | 2,25 |
| 610,03 | Рис припущеный | 180 | 7,2 | 6 | 43,2 | 254,4 | 0,108 | 0 | 28,8 | 13,38 | 55,51 | 9,82 | 0,99 |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 2,7 | 0 | 18,7 | 94,7 | 0,07 | 0 | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| | Фрукты | 200 | 1 | 0 | 7 | 34 | 0,05 | 34,2 | 0 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
| Итого за завтрак | | | 28,4 | 32,9 | 89,9 | 778,1 | 0,348 | 53,17 | 89,96 | 170,98 | 348,19 | 78,92 | 4,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 53,42 | Щи из свежей капусты | 250/10 | 15 | 11,25 | 15 | 225 | 0,15 | 26,8 | 9,51 | 41,35 | 198,48 | 42,95 | 3,15 |
| 1 | Котлеты | 80/40 | 9 | 11 | 2 | 144 | 0,04 | 1,62 | 0 | 8,79 | 101,41 | 15,23 | 1,46 |
| 211,05 | Макаронные изделия | 180 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0 | 0 | 14,03 | 0 | 11,09 | 1,12 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный (для детского) | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского пи | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| Итого за обед | | | 36,1 | 29,45 | 96,3 | 808 | 0,36 | 28,42 | 9,51 | 77,43 | 354,14 | 88,02 | 7,16 |
| Итого за день | | | 64,13 | 62,05 | 193,08 | 1679,5 | 0,663 | 114,15 | 120,31 | 419,2 | 871,8 | 198,67 | 10,63 |

День: среда

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| № | Наименование блюда | масса | Пищевые вещества (г) | | | энерге- тическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | порций | Б | Ж | | У | V1 | C | A | Ca | P | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 445,3 | Биточки мясные с томатным соусом | 80/40 | 9 | 4 | 9 | 108 | 0,05 | 0,3 | 0 | 26,6 | 121,66 | 17,48 | 0,46 |
| 211,05 | Макаронные изделия | 180 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 2,9 | 0 | 18,9 | 95,6 | 0,09 | 0 | 0 | 10,2 | 35,8 | 14,2 | 1 |
| | Фрукты | 200 | 1 | 0 | 7 | 34 | 0,05 | 34,2 | 0 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
| Итого за завтрак | | | 15,9 | 10 | 66 | 425,6 | 0,36 | 60,61 | 28,8 | 111,7 | 270,98 | 74,61 | 2,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 6,06 | Салат Витаминный | 80 | 1 | 6 | 6 | 84 | 0,02 | 12,78 | | 17,74 | 17,76 | 10,85 | 0,53 |
| 450,13 | Суп лапша домашняя | 250 | 13 | 9 | 9 | 171 | 0,1 | 17,47 | 7,62 | 30,07 | 155,45 | 30,18 | 2,43 |
| 3 | Фрикадельки мясные п/ф | 70/40 | 16,5 | 24,9 | 9 | 325 | 0,1 | 18,32 | 51,16 | 56,6 | 197,58 | 39 | 2,25 |
| 610,03 | Рис припущеный | 180 | 7,2 | 6 | 43,2 | 254,4 | 0,108 | 0 | 28,8 | 13,38 | 55,51 | 9,82 | 0,99 |
| 38 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 69 | 0,01 | 5 | 0 | 9,08 | 12,43 | 4,59 | 0,74 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный (для детского) | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского пит) | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| Итого за обед | | | 41,7 | 45,9 | 105,2 | 1012,4 | 0,418 | 53,57 | 87,58 | 139,87 | 492,98 | 113,19 | 8,34 |
| Итого за день | | | 53,9 | 45 | 146,9 | 1248,6 | 0,81 | 119,76 | 103,54 | 351,07 | 823,87 | 220,89 | 11,03 |

День: четверг

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| № | Наименование блюда | масса | Пищевые вещества (г) | | | энерге- | Витамины | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------|-------|----------------------|--|--|---------|----------|--|---------------------------|--|--|--|
|---|--------------------|-------|----------------------|--|--|---------|----------|--|---------------------------|--|--|--|

| рец. | | порций | Б | Ж | У | тическая ценность | B1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|----------------|--------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 401,08 | Масло сливочное | 10 | 4,5 | 4,5 | 0 | 54 | 0 | 0,105 | 31,5 | 150 | 90 | 8,25 | 0,105 |
| 1 | Тефтели пф | 80/40 | 9 | 4 | 9 | 108 | 0,05 | 0,3 | 0 | 26,6 | 121,66 | 17,48 | 0,46 |
| 138 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,9 | 20 | 138,3 | 0,12 | 10,38 | 28,8 | 35,6 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 2,7 | 0 | 18,7 | 94,7 | 0,07 | 0 | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| | Фрукты | 200 | 1 | 0 | 7 | 34 | 0,05 | 34,2 | 0 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
| | Итого за завтрак | | 20,2 | 13,4 | 63,8 | 464 | 0,29 | 44,985 | 60,3 | 253,16 | 359,98 | 81,86 | 2,685 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 56,13 | Борщ с капустой и | 250/10 | 14 | 9 | 14 | 196 | 0,1 | 24,92 | 7,63 | 46,02 | 173,75 | 39,96 | 3,1 |
| 1 | Котлеты мясные с томатным | 80/40 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 0 | 34,65 | 0 | 28,56 | 1,48 |
| 302 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180/5 | 11 | 14 | 17 | 236 | 0,15 | 21,2 | 0 | 17,3 | 152,04 | 35 | 2,27 |
| 38 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 69 | 0,01 | 5 | 0 | 9,08 | 12,43 | 4,59 | 0,74 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный (для детского) | 25 | 2,5 | 0 | 13 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского пи) | 25 | 2,5 | 0 | 11 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| | Итого за обед | | 46,2 | 37,5 | 84,9 | 862 | 0,41 | 51,41 | 7,63 | 120,05 | 392,47 | 126,86 | 8,99 |
| | Итого за день | | 50,2 | 50,5 | 188,7 | 1414,7 | 0,6 | 85,26 | 77,49 | 441,69 | 716,28 | 201,03 | 9,595 |

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| № | Наименование блюда | масса | Пищевые вещества (г) | энергетическая ценность (кал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|---|--------------------|-------|----------------------|-------------------------------|----------|---------------------------|
|---|--------------------|-------|----------------------|-------------------------------|----------|---------------------------|

| рец. | | порций | Б | Ж | У | тическая ценность | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
|--------|--------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 15 | 3,94 | 3,99 | 6 | 52,5 | 0,03 | 34,65 | 0 | 39,53 | 30,15 | 15,12 | 0,55 |
| 181,39 | Каша рисовая молочная | 200 | 13 | 16 | 39 | 350 | 0,08 | 1,35 | 0 | 14,02 | 178,97 | 41,8 | 1,97 |
| 300 | Напиток "Валетек" | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,3 | 11,2 | 170 | 220 | 4,2 | 12,18 | 0,08 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 2,7 | 0 | 18,7 | 94,7 | 0,07 | | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт | 200 | 6,4 | 6,4 | 9 | 124 | 0,05 | 34,2 | 0 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
| | Итого за завтрак | | 26,04 | 26,39 | 88,5 | 681,2 | 0,53 | 81,4 | 170 | 314,25 | 263,42 | 92,2 | 3,49 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54,47 | Рассольник Ленинградский со | 250/10 | 16 | 10 | 12 | 200 | 0,09 | 1,77 | 10,15 | 22,35 | 175,47 | 27,27 | 2,83 |
| 98 | Биточки мясные | 80/40 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 0,1 | 34,65 | 1,23 | 28,56 | 1,48 |
| 138,06 | Картофельное пюре | 200 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 0,17 | 15,22 | 6,2 | 52,21 | 166,16 | 41,66 | 1,51 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 420,05 | Хлеб пшеничный (для детского) | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского пит) | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| | Итого за обед | | 40,7 | 31,7 | 86,4 | 799 | 0,41 | 17,28 | 16,45 | 122,47 | 397,11 | 116,24 | 7,25 |
| | Итого за день | | 54,7 | 44 | 173,7 | 1320,7 | 0,76 | 124,81 | 26,35 | 271,91 | 846,37 | 237,56 | 11,74 |

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г.)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 401,08 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 6,8 | 0,15 | 55,9 | 0 | 0,105 | 31,5 | 150 | 90 | 8,25 |
| 211,56 | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 14,9 | 16,8 | 43 | 388 | 0,09 | 0,2 | 28,8 | 306,91 | 55,51 | 26,05 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98 | 0,03 | 0,52 | 0 | 110,37 | 0 | 26,97 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 | 0,07 | 0 | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| 38 | Фрукты | 200 | 1 | 0 | 7 | 34 | 0,05 | 34,2 | 0 | 31,5 | 15,3 | 9,9 |
| Итого за завтрак | | 23,58 | 27,4 | 91,35 | 705,9 | 0,24 | 35,025 | 60,3 | 607,98 | 195,61 | 84,37 | 3,085 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 56,21 | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250 | 2,14 | 5,76 | 11,48 | 107,06 | 0,22 | 9,74 | 0,11 | 35,39 | 190,3 | 43,15 |
| 3 | Фрикадельки мясные пф | 70/40 | 16,5 | 24,9 | 9 | 325 | 0,1 | 18,32 | 51,16 | 56,6 | 197,58 | 39 |
| 610,03 | Рис припущеный | 180 | 7,2 | 6 | 43,2 | 254,4 | 0,108 | 0 | 28,8 | 13,38 | 55,51 | 9,82 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный (для детского) | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского пит) | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 |
| Итого за обед | | 29,84 | 36,66 | 94,78 | 830,46 | 0,508 | 28,06 | 80,07 | 118,63 | 497,64 | 110,72 | 7,93 |
| Итого за день | | 68,93 | 52,8 | 191,48 | 1605,21 | 0,958 | 67,28 | 146,16 | 410,43 | 977,97 | 304,51 | 15,165 |

День: вторник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------|
| 2 | Тефтели из говядины с | 80 | 9 | 4 | 9 | 108 | 0,05 | 0,3 | 0 | 26,6 | 121,66 | 17,48 | 0,46 |
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с | 180 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 2,9 | 0 | 18,9 | 95,6 | 0,09 | 0 | 0 | 10,2 | 35,8 | 14,2 | 1 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для | 200 | 1 | 0 | 7 | 34 | 0,05 | 34,2 | 0 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
| Итого за завтрак | | 15,9 | 10 | 66 | 425,6 | 0,36 | 60,61 | 28,8 | 111,7 | 270,98 | 74,61 | 2,78 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 25,23 | Салат из свеклы с | 80 | 1 | 6 | 5 | 80 | 0,03 | 2,64 | 0 | 14,31 | 29,16 | 20,06 | 0,38 |
| 66,63 | Суп-лапшпа | 250 | 3 | 5 | 15 | 121 | 0,07 | 15,21 | 7,5 | 32,53 | 57,52 | 25,98 | 1,27 |
| 1 | Котлеты | 60/40 | 9 | 11 | 2 | 144 | 0,04 | 1,62 | 0 | 8,79 | 101,41 | 15,23 | 1,46 |
| 170 | Пюре гороховое | 150/5 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0 | 0 | 14,03 | 0 | 11,09 | 1,12 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный (для | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского пи | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| Итого за обед | | 25,1 | 29,2 | 101,3 | 784 | 0,31 | 19,47 | 7,5 | 82,92 | 242,34 | 91,11 | 5,66 | |
| Итого за день | | 41,8 | 42 | 179,5 | 1281,6 | 0,675 | 105,48 | 52,26 | 317,57 | 721,83 | 221,52 | 9,96 | |

День: среда

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | энерге- тическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---------------------|-----------------|----------------------|------|------|---------------------------------|----------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 401,08 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 6,8 | 0,15 | 55,9 | 0 | 0,105 | 31,5 | 150 | 90 | 8,25 | 0,105 |
| 1 | Котлеты из говядины | 80/40 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 40,5 | 34,65 | 162,2 | 28,56 | 1,48 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 78,03 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 14,6 | 24,1 | 2,6 | 285 | 0,07 | 0,22 | 40 | 100,23 | 3 | 16,81 | 2,5 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 2,9 | 0 | 18,9 | 95,6 | 0,09 | 0 | 0 | 10,2 | 35,8 | 14,2 | 1 |
| | Фрукты | 200 | 1 | 0 | 7 | 34 | 0,05 | 34,2 | 0 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
| | Итого за завтрак | | 34,78 | 45,4 | 51,65 | 757,5 | 0,28 | 34,815 | 112 | 326,84 | 306,3 | 77,72 | 5,205 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 76,02 | Салат из моркови | 80 | 1 | 6 | 5 | 80 | 0,03 | 2,64 | 0 | 14,31 | 29,16 | 20,06 | 0,38 |
| 53,39 | Щи из свежей капусты со | 250/5 | 3 | 5 | 15 | 121 | 0,07 | 15,21 | 7,5 | 32,53 | 57,52 | 25,98 | 1,27 |
| 2 | Тефтели мясные пф | 80/40 | 13 | 16 | 39 | 350 | 0,08 | 1,35 | 0 | 14,02 | 178,97 | 41,8 | 1,97 |
| 211,05 | Макаронные изделия | 180 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 294 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | 0 | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный (для | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского пи | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| | Итого за обед | | 24 | 33 | 119 | 880 | 0,44 | 65,51 | 36,3 | 123,76 | 422,52 | 143,22 | 7,14 |
| | Итого за день | | 38,8 | 43 | 214,5 | 1429,6 | 0,645 | 85,5 | 91,31 | 292,27 | 637,07 | 190,21 | 8,99 |

День: четверг

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| 27,01 | Сыр (порциями) | 15 | 4,5 | 4,5 | 0 | 54 | 0 | 0,105 | 31,5 | 150 | 90 | 8,25 | 0,105 |
| 3 | Фрикадельки мясные с | 70/40 | 11,3 | 9,3 | 8,2 | 162 | 0,04 | 0,02 | 29,25 | 23,84 | 240,53 | 20,99 | 0,92 |
| 138,06 | Картофельное пюре | 200 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 0,17 | 15,22 | 6,2 | 52,21 | 166,16 | 41,66 | 1,51 |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0 | 1,12 | 0 | 2,73 | 0 | 0,73 | 0,06 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40 | 2,7 | 0 | 18,7 | 94,7 | 0,07 | 0 | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| Итого за завтрак | | 23,1 | 21 | 65,6 | 550,7 | 0,28 | 16,465 | 66,95 | 237,98 | 531,49 | 84,83 | 3,395 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Салат из белокочанной | 80 | 1 | 6 | 6 | 82 | 0,02 | 22,98 | | 25,9 | 19,04 | 10,34 | 0,35 |
| 67,32 | Свекольник со сметаной | 250/5 | 2 | 5,1 | 13,7 | 108 | 0,05 | 4,84 | 7,62 | 28,27 | 171,85 | 24,9 | 1,21 |
| 423,18 | Тефтели рыбные с томатным | 80/40 | 12,7 | 8,5 | 12,2 | 177 | 0,11 | 0,3 | 51,16 | 37,03 | 197,58 | 23,72 | 0,78 |
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с | 180/10 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | 0 | 0 | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 | 0 | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| 420,05 | Хлеб пшеничный (для детского) | 25 | 2,5 | 0 | 13 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского пи) | 25 | 2,5 | 0 | 11 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| Итого за обед | | 23,7 | 25,6 | 93,9 | 696 | 0,44 | 74,43 | 87,58 | 154,1 | 545,34 | 114,34 | 5,86 | |
| Итого за день | | 59,2 | 58,5 | 126,7 | 1293,7 | 0,68 | 95,45 | 129,53 | 509,89 | 906,35 | 195,84 | 11,055 | |

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | энерге- тическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------------|-----------------|----------------------|-----|------|---------------------------------|----------|-------|------|---------------------------|--------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 493,02 | Каша молочная "Дружба" с | 200/5 | 7 | 7 | 33 | 223 | 0,14 | 1,17 | 38 | 123,74 | 181,86 | 34,2 | 1,81 |
| 401,08 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 6,8 | 0,15 | 55,9 | 0 | 0,105 | 31,5 | 150 | 90 | 8,25 | 0,105 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 27,01 | Сыр (порциями) | 15 | 4,5 | 4,5 | 0 | 54 | 0 | 0,105 | 31,5 | 150 | 90 | 8,25 | 0,105 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 2,9 | 0 | 18,9 | 95,6 | 0,09 | 0 | 0 | 10,2 | 35,8 | 14,2 | 1 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт | 200 | 3 | 3 | 5 | 60 | 0 | 0 | 10,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | | 17,48 | 21,3 | 66,15 | 523,5 | 0,23 | 1,38 | 111,9 | 434,2 | 397,66 | 64,9 | 3,05 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 129,2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,9 | 4,3 | 31,5 | 199 | 0,22 | 4,66 | 7,5 | 32,23 | 41,72 | 39,84 | 2,3 |
| 445,3 | Биточки мясные с томатным соусом | 80/40 | 9 | 4 | 9 | 108 | 0,05 | 0,3 | 0 | 26,6 | 121,66 | 17,48 | 0,46 |
| 211,05 | Макаронные изделия | 180 | 3 | 6 | 22 | 153 | 0,17 | 26,11 | 28,8 | 43,14 | 98,22 | 33,03 | 1,2 |
| 294,01 | Компот из плодов яблок (витаминизированный) | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 0,01 | 20,2 | 0 | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный (для обеда) | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 421,11 | Хлеб ржаной (для детского питания) | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | 0,04 | 0 | 0 | 7,25 | 32,5 | 10,5 | 0,9 |
| | Итого за обед | | 24,06 | 14,46 | 103,39 | 647,65 | 0,53 | 51,27 | 36,3 | 121,73 | 320,25 | 112,7 | 6,28 |
| | Итого за день | | 38,9 | 36 | 202,9 | 1313,6 | 0,59 | 55,37 | 109,8 | 260,54 | 640,49 | 178,36 | 8,54 |
| | Итого за период | | 539,46 | 481,85 | 1791,4 | 14030 | 7,091 | 884,33 | 981 | 3587 | 7960,3 | 2132,3 | 106,81 |
| | Итого за период | | 53,95 | 48,18 | 179,14 | 1403 | 0,71 | 88,43 | 98,1 | 358,7 | 796,03 | 213,23 | 10,68 |

Ведомость контроля за рационом питания

Учащиеся с 11 до 18 лет

Сезон Осень-зима

| № | Наименование группы продукта | норма продукта | фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного учащегося | | | | | | | | | | в среднем |
|---|------------------------------|----------------|---|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-----------|
| | | | 1н пн | 1н вт | 1н ср | 1н чт | 1н пят | 2н пн | 2н вт | 2н ср | 2н чт | 2н пят | |
| 1 | хлеб ржаной | 80 | 25 | 25 | 25 | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 25 | 26 |
| 2 | хлеб пшеничный | 150 | 79,4 | 75 | 89,4 | 60 | 80 | 79,5 | 75 | 75 | 55 | 60 | 72,83 |
| 3 | мука пшеничная | 15 | | 18,7 | 4 | 41 | 15 | 2 | 46 | 16 | 3 | 41 | 18,6 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4 | крупы, бобовые | 45 | 56,8 | 82 | | 36 | 54,4 | 85 | 94,4 | | 5 | 10,99 | 52,3 |
| 5 | макаронные изделия | 15 | 63 | | | | | 63 | | | | | 12,6 |
| 6 | картофель | 188 | 100 | 22,4 | 271,9 | 175,7 | 303 | 66,7 | 85 | 270,7 | 165,5 | 40 | 150,1 |
| 7 | овощи | 280 | 219,4 | 107 | 192 | 182 | 261 | 93 | 192 | 201 | 129 | 167 | 210 |
| 8 | фрукты | 185 | 200 | 40 | 200 | 200 | | 200 | 240 | 240 | | 40 | |
| 9 | фрукты сухие | 15 | | | | 25 | | | | | 25 | | 5 |
| 10 | соки | 200 | | | | | 200 | | | | 200 | | 40 |
| 11 | мясо говядины | 70 | 99 | 49 | 93 | 47 | 49 | 94 | 77 | 91 | 48 | | 64,7 |
| 12 | куриное филе | 35 | | | | | | | | | | | |
| 13 | рыба | 58 | | | 65 | | 81 | | | | | 79 | 45 |
| 14 | молоко | 300 | 50 | 20 | 62 | 92 | 50 | 50 | 123 | 62 | 40 | 102 | 65,1 |
| 15 | кисломолочный продукт | 150 | | 200 | | | | | | | | 200 | 40 |
| 16 | творог | 50 | | 124 | | | | | | | | | 12,4 |
| 17 | сыр | 9,8 | 20 | | | 20 | | 20 | | | 20 | | 8 |
| 18 | сметана | 10 | 5 | 5 | 17 | 5 | | 8 | 6 | | 5 | 5 | 5,6 |
| 19 | масло сливочное | 30 | 6 | 9 | 7 | 5 | | 13 | 9 | 7 | 5 | 15 | 7,6 |
| 20 | масло растительное | 15 | 20 | 13 | 15 | 25 | 26 | 11 | 21 | 19 | 20 | 16 | 18,6 |
| 21 | яйцо, шт | 1шт/40г | | 0,161 | 0,036 | 0,024 | 0,08 | | 0,176 | 0,08 | 2,114 | 0,048 | 11 |
| 22 | сахар | 40 | 23 | 35 | 15 | 44 | 26 | 20 | 38 | 16 | 29 | 41 | 28,7 |
| 23 | кондитерские изделия | 10 | | | | | | | | | | | |
| 24 | чай | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 0,8 |
| 25 | какао | 1,2 | | | 4 | | | | | 4 | | | 0,8 |