

Утверждаю

директор школы

Имамбаев Р.Р.



Меню на пф 2023-2024 учебный год МОБУ ООШ с.Верхнетавлыкаево

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
17	Салат из моркови	80	0.8	3.6	11.6	80	0.03	0.82	27.55	16.56	295.62	22.75	0.72
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	16.2	14.5	13.9	252	0.07	0.29	40.5	34.65	162.2	28.56	1.48
184	Каша ячневая рассыпчатая	150/4	4.9	3.7	30.9	179	0.15	8.48	40	89.93	3	58.6	1.56
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	2.73	0	0.73	0.06
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09	0	0	10.2	35.8	14.2	1
	Фрукты		1	0	7	34	0.05	34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
	Итого за завтрак		25.9	21.8	91.6	677.6	0.39	44.91	108.05	185.57	511.92	134.74	4.91
	Обед												
27	Салат из свеклы с яблоками	80	1	6	4	76	0.03	5.64	0	13.2	24.49	11.08	0.47
63	Суп картофельный с горохом и	200	12	7	13	162	0.08	2.99	25.76	20.55	134.18	23.56	2.15
506.25	Тефтели мясные пф	60/40	13	16	39	350	0.08	1.35	0	14.02	178.97	41.8	1.97
224	Рагу овощное	160	9	11	2	144	0.04	1.62	0	8.79	101.41	15.23	1.46
311	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0.01	20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
СГР	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
469.02	Фрикадельки мясные пф	50/40	16.5	24.9	9	325	0.1	18.32	51.16	56.6	197.58	39	2.25
466	Рис припущенный	150	7.2	6	43.2	254.4	0.108	0	28.8	13.38	55.51	9.82	0.99
300	Витаминный напиток	200	0	0	15.8	60	0.3	11.2	170	220	4.2	12.18	0.08
СГР	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		27.4	30.9	93.7	768.1	0.628	63.72	249.96	330.68	307.39	84.1	4.21
	Обед												
53	Щи из свежей капусты	200/10	15	11.25	15	225	0.15	26.8	9.51	41.35	198.48	42.95	3.15
445.35	Котлеты мясные с томатным соу	60/40	9	11	2	144	0.04	1.62	0	8.79	101.41	15.23	1.46
212	Макаронные изделия отварные	150	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
СГР	Хлеб пшеничный (для детского г	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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 (2023 - 2024 г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
2	Котлеты мясные с томатным соу	60/40	9	4	9	108	0.05	0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
212	Макаронные изделия отварные	150/5	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
СРГ	Хлеб пшеничный, ржаной (для	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												
21	Салат Витаминный	80	1	6	6	84	0.02	12.78		17.74	17.76	10.85	0.53
66.63	Суп лапша домашняя	200	13	9	9	171	0.1	17.47	7.62	30.07	155.45	30.18	2.43
469.02	Фрикадельки мясные пф	50/40	16.5	24.9	9	325	0.1	18.32	51.16	56.6	197.58	39	2.25
466	Рис припущенный	150	7.2	6	43.2	254.4	0.108	0	28.8	13.38	55.51	9.82	0.99
294	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0.01	5	0	9.08	12.43	4.59	0.74
СРГ	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СРГ	Хлеб ржаной (для детского пита	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

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
85	Масло сливочное	10	4.5	4.5	0	54	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
506.25	Тефтели пф	60/40	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
СРГ	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												
4.2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	14	9	14	196	0.1	24.92	7.63	46.02	173.75	39.96	3.1
2	Котлеты мясные с томатным	60/40	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	150/5	11	14	17	236	0.15	21.2	0	17.3	152.04	35	2.27
294	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0.01	5	0	9.08	12.43	4.59	0.74
СРГ	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2.5	0	13	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СРГ	Хлеб ржаной (для детского питания)	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

Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
27.01	Сыр (порциями)	10	3.94	3.99	6	52.5	0.03	34.65	0	39.53	30.15	15.12	0.55
181	Каша рисовая молочная вязкая	150/10	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
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной	45	2.7	0	18.7	94.7	0.07		0	9.2	34.8	13.2	0.8
261	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	Рассольник Ленинградский со	200/10	16	10	12	200	0.09	1.77	10.15	22.35	175.47	27.27	2.83
506.25	Тефтели мясные	60/40	16.2	14.5	13.9	252	0.07	0.29	0.1	34.65	1.23	28.56	1.48
138	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
СГР	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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 (2023 - 2024 г)
Неделя: 2	Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
8	Масло сливочное	8	0.08	6.8	0.15	55.9	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
334	Макаронные изделия с тертым сыром	160	14.9	16.8	43	388	0.09	0.2	28.8	306.91	55.51	26.05	1.21
289	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	110.37	0	26.97	0.88
СР	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4	0.5	27.5	130	0.07	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
38	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05	34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
	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												
67	Суп с мелкошинкованными	200	2.14	5.76	11.48	107.06	0.22	9.74	0.11	35.39	190.3	43.15	3.26
469	Фрикадельки мясные пф	50/40	16.5	24.9	9	325	0.1	18.32	51.16	56.6	197.58	39	2.25
466	Рис припущенный	150	7.2	6	43.2	254.4	0.108	0	28.8	13.38	55.51	9.82	0.99
283	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0	0	0.03
СР	Хлеб пшеничный (для детского г	40	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СР	Хлеб ржаной (для детского пита	40	2	0	10	50	0.04	0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
	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

Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)

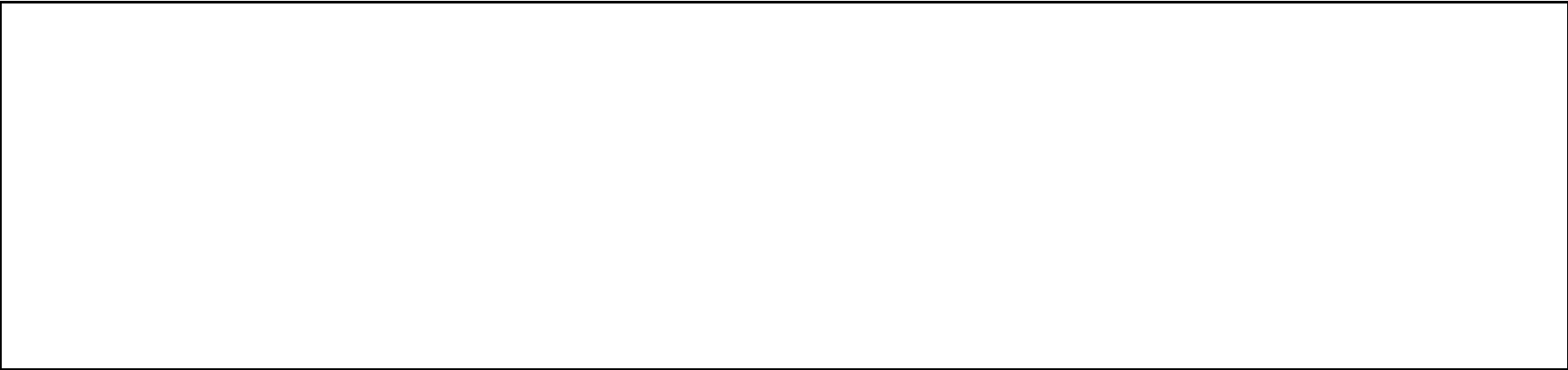
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
506.25	Тефтели мясные пф	60/40	13	16	39	350	0.08	1.35	0	14.02	178.97	41.8	1.97
302	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
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09	0	0	10.2	35.8	14.2	1
261	Кисломолочный продукт для	200	1	0	7	34	0.05	34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
	Итого за завтрак		19.9	22	96	667.6	0.39	61.66	28.8	99.12	328.29	98.93	4.29
	Обед												
22.23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	6	5	80	0.03	2.64	0	14.31	29.16	20.06	0.38
66	Суп-лапша	200	3	5	15	121	0.07	15.21	7.5	32.53	57.52	25.98	1.27
445.35	Котлеты мясные с томатным соу	60/40	9	11	2	144	0.04	1.62	0	8.79	101.41	15.23	1.46
168	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
СГР	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
85	Масло сливочное	10	0.08	6.8	0.15	55.9	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
445.35	Котлеты мясные с томатным соу	60/40	16.2	14.5	13.9	252	0.07	0.29	40.5	34.65	162.2	28.56	1.48
184	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
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной (для	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												
19	Салат из моркови	80	1	6	5	80	0.03	2.64	0	14.31	29.16	20.06	0.38
53	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
506.25	Тефтели мясные пф	60/40	13	16	39	350	0.08	1.35	0	14.02	178.97	41.8	1.97
212	Макаронные изделия отварные	150/5	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
СГР	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
27.01	Сыр (порциями)	10	4.5	4.5	0	54	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
469.02	Фрикадельки мясные с	50/60	11.3	9.3	8.2	162	0.04	0.02	29.25	23.84	240.53	20.99	0.92
138	Картофельное пюре	160	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
СГР	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												
6	Салат из белокочанной капусты	80	1	6	6	82	0.02	22.98		25.9	19.04	10.34	0.35
68	Свекольник со сметаной	200/5	2	5.1	13.7	108	0.05	4.84	7.62	28.27	171.85	24.9	1.21
2	Тефтели мясные пф с томатным	60/40	13	16	39	350	0.08	1.35	0	14.02	178.97	41.8	1.97
302	Каша гречневая вязкая с	150/10	3	6	22	153	0.17	26.11	28.8	43.14	98.22	33.03	1.2
301	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0.01	20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
СГР	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2.5	0	13	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2.5	0	11	50	0.04	0	0	7.25	32.5	10.5	0.9

	Итого за обед		24	33.1	120.7	869	0.41	75.48	36.42	131.09	526.73	132.42	7.05
	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

Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
196	Каша молочная "Дружба" с	150/5	7	7	33	223	0.14	1.17	38	123.74	181.86	34.2	1.81
12	Масло сливочное	8	0.08	6.8	0.15	55.9	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
27.01	Сыр (порциями)	10	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
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной (для	40	2.9	0	18.9	95.6	0.09	0	0	10.2	35.8	14.2	1
СГР	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												
63	Суп картофельный с горохом	200	7.9	4.3	31.5	199	0.22	4.66	7.5	32.23	41.72	39.84	2.3
445.35	Котлеты мясные с томатным соу	60/40	9	4	9	108	0.05	0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
212	Макаронные изделия отварные	150	3	6	22	153	0.17	26.11	28.8	43.14	98.22	33.03	1.2
294.01	Компот из плодов яблок (витами	200	0.16	0.16	18.89	78.65	0.01	20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
СГР	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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

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

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
19	Салат из моркови	100	1.1	4.5	14.5	100	0.04	1.77	27.55	20.7	295.62	28.43	0.55
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
184	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5.94	4.41	37.08	215.1	0.18	10.17	40	107.91	3	70.38	1.88
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	2.73	0	0.73	0.06
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09	0	0	10.2	35.8	14.2	1
	Фрукты		1	0	7	34	0.05	34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
	Итого за завтрак		27.24	23.41	100.68	733.7	0.43	47.55	108.05	207.69	511.92	152.2	5.06
	Обед												
27	Салат из свеклы с яблоками	100	1	6	4	76	0.03	5.64	0	13.2	24.49	11.08	0.47
63	Суп картофельный с горохом и	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
224	Рагу овощное	180	9	11	2	144	0.04	1.62	0	8.79	101.41	15.23	1.46
311	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0.01	20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
СГР	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	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
466	Рис припущенный	180	7.2	6	43.2	254.4	0.108	0	28.8	13.38	55.51	9.82	0.99
300	Напиток витаминизированный	200	0	0	15.8	60	0.3	11.2	170	220	34.8	13.2	0.8
СРГ	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		27.4	30.9	93.7	768.1	0.628	63.72	249.96	330.68	337.99	85.12	4.93
	Обед												
53	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
212	Макаронные изделия отварные	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
СРГ	Хлеб пшеничный (для детского г	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СРГ	Хлеб ржаной (для детского пита	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
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
1	Котлеты мясные с томатным соу	80/40	9	4	9	108	0.05	0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
212	Макаронные изделия отварные	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
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной (для	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												
21	Салат Витаминный	100	1	6	6	84	0.02	12.78		17.74	17.76	10.85	0.53
66	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 пф	70/40	16.5	24.9	9	325	0.1	18.32	51.16	56.6	197.58	39	2.25
466	Рис припущенный	180	7.2	6	43.2	254.4	0.108	0	28.8	13.38	55.51	9.82	0.99
294	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0.01	5	0	9.08	12.43	4.59	0.74
СГР	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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 (2023 - 2024 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
85	Масло сливочное	10	4.5	4.5	0	54	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
2	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
СГР	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												
4.2	Борщ с капустой и картофелем	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
294	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0.01	5	0	9.08	12.43	4.59	0.74
СГР	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2.5	0	13	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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 (2023 - 2024 г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
7	Сыр (порциями)	15	3.94	3.99	6	52.5	0.03	34.65	0	39.53	30.15	15.12	0.55
181	Каша рисовая молочная вязкая	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
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.7	0	18.7	94.7	0.07		0	9.2	34.8	13.2	0.8
261	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	Рассольник Ленинградский со	250/10	16	10	12	200	0.09	1.77	10.15	22.35	175.47	27.27	2.83
98	Тефтели 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	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
СГР	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
85	Масло сливочное	10	0.08	6.8	0.15	55.9	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
334	Макаронные изделия с тертым	200	14.9	16.8	43	388	0.09	0.2	28.8	306.91	55.51	26.05	1.21
289	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	110.37	0	26.97	0.88
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4	0.5	27.5	130	0.07	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
38	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05	34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
	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	3.26
469	Фрикадельки мясные пф	70/40	16.5	24.9	9	325	0.1	18.32	51.16	56.6	197.58	39	2.25
466	Рис припущенный	180	7.2	6	43.2	254.4	0.108	0	28.8	13.38	55.51	9.82	0.99
283	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0	0	0.03
СГР	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0.04	0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
	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
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2023 - 2024 г)
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
506.25	Тефтели из говядины с	80/40	9	4	9	108	0.05	0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
302	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
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09	0	0	10.2	35.8	14.2	1
261	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												
22.23	Салат из свеклы с	100	1	6	5	80	0.03	2.64	0	14.31	29.16	20.06	0.38
66	Суп-лапша	250	3	5	15	121	0.07	15.21	7.5	32.53	57.52	25.98	1.27
445.35	Котлеты	80/40	9	11	2	144	0.04	1.62	0	8.79	101.41	15.23	1.46
168	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
СГР	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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 (2023 - 2024 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
85	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
184	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
СГР	Хлеб пшеничный, ржаной (для	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												
19	Салат из моркови	100	1	6	5	80	0.03	2.64	0	14.31	29.16	20.06	0.38
53	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
212	Макаронные изделия отварные	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
СГР	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского пита	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 (2023 - 2024 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
27.02	Сыр (порциями)	15	4.5	4.5	0	54	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
469	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	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
СГР	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												
6	Салат из белокочанной капусты	100	1	6	6	82	0.02	22.98		25.9	19.04	10.34	0.35
68	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
2	Тефтели мясные с томатным	80/40	13	16	39	350	0.08	1.35	0	14.02	178.97	41.8	1.97
302	Каша гречневая вязкая с	180/10	3	6	22	153	0.17	26.11	28.8	43.14	98.22	33.03	1.2
311	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0.01	20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
СГР	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2.5	0	13	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2.5	0	11	50	0.04	0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
	Итого за обед		24	33.1	120.7	869	0.41	75.48	36.42	131.09	526.73	132.42	7.05

	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 (2023 - 2024 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
196.1	Каша молочная "Дружба" с	200/5	7	7	33	223	0.14	1.17	38	123.74	181.86	34.2	1.81
85	Масло сливочное	10	0.08	6.8	0.15	55.9	0	0.105	31.5	150	90	8.25	0.105
27.02	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
СРГ	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09	0	0	10.2	35.8	14.2	1
261	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												
63	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
1	Котлеты мясные с томатным соу	80/40	9	4	9	108	0.05	0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
212	Макаронные изделия отварные	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 (витами	200	0.16	0.16	18.89	78.65	0.01	20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
СРГ	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0.04	0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
СРГ	Хлеб ржаной (для детского пита	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

№ п/п	Наименование группы продуктов	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