Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Березниковская основная общеобразовательная школа Собинского района

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ _____
Директор Л.А. Кормильцева

СОГЛАСОВАНО _____
Главный специалист Е.Ю. Камкина

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

Категория: **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
	Кукуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26		0,02	2,16			2,25		22,5	0,18			
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		221,2555	103,9616	17,1628	222,9929	2,5132			
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,6	20,68	106	10	0,01	0,26		73,6	58,432	6,09	39,15	0,3967			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак	605	**25,3**	**34,46**	**56,01**	**636**	**250**	**0,23**	**250,56**		**798,0555**	**362,0936**	**63,7228**	**475,8429**	**8,1499**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28		66,7183	12,2958	7,2117	21,546	0,3118			
132	Рассольник ленинградский	200/15	5,87	6,42	13,47	135	10	0,09	5,9		491,376	18,6595	22,6388	89,4604	1,3868			
437	Гуляш	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,35	10,0232	16,7562	138,4518	2,0097			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	770	**29,77**	**29,65**	**91,17**	**751**	**40**	**0,34**	**8,91**		**998,3393**	**77,2205**	**93,8987**	**373,6282**	**6,786**			
	Всего в день		**55,07**	**64,11**	**147,18**	**1387**	**290**	**0,57**	**259,47**		**1796,3948**	**439,3141**	**157,6215**	**849,4711**	**14,9359**			
	Итого		**55,07**	**64,11**	**147,18**	**1387**	**290**	**0,57**	**259,47**		**1796,3948**	**439,3141**	**157,6215**	**849,4711**	**14,9359**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,88**	**41,6**	**42,45**													

Категория: **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245,1584	235,6429	31,6262	273,5781	0,6125			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,828	7,1688	0,7569			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак	580	**28,62**	**20,47**	**70,54**	**578**	**50**	**0,21**	**247,87**		**791,5084**	**298,8461**	**76,8542**	**453,2469**	**7,1694**			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,88	2,87	4,94	49		0,01	9,25		85,7825	27,1231	7,8689	14,6286	0,328			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	200	5,5	4,73	13,83	120	10	0,07	3,68		317,744	13,8758	16,3838	64,3034	0,79			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	14,22	14,78	15,14	251	60	0,1	0,76		199,8	39,4876	23,625	143,775	1,6537			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	745	**27,29**	**28,51**	**95,63**	**749**	**90**	**0,45**	**41,37**		**1589,4165**	**157,0765**	**110,1477**	**411,197**	**6,8217**			
	Всего в день		**55,91**	**48,98**	**166,17**	**1327**	**140**	**0,66**	**289,24**		**2380,9249**	**455,9226**	**187,0019**	**864,4439**	**13,9911**			
	Итого		**55,91**	**48,98**	**166,17**	**1327**	**140**	**0,66**	**289,24**		**2380,9249**	**455,9226**	**187,0019**	**864,4439**	**13,9911**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,85**	**33,22**	**50,09**													

Категория **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,85	57			1,1		11,3	6,4592	4,4979	8,2041	0,7656			
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49		0,06			60,75	10,75	19,25	66	1,25			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35		0,04			49	7	9,4	31,6	0,78			
	Апельсины	170	0,68	0,68	16,66	76		0,06	280,5		472,6	27,2	15,3	18,7	3,74			
	Всего Завтрак	647	**20,1**	**11,9**	**73,21**	**482**	**50**	**0,39**	**308,07**		**1645,76**	**140,6792**	**108,3979**	**399,4641**	**8,9056**			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165,888	18,7546	11,0246	21,5482	0,7016			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясомцыпленка-бройлера	200/15	7,49	6,86	6,64	118	10	0,07	9,61		268,6743	34,4179	20,1871	79,6363	0,9393	0,0039	0,0003	0,0561
461	Тефтели в томатном соусе	75/25	10,59	15,39	7,64	211	80	0,06	0,89		256,5881	32,4775	21,5519	128,9571	1,6377	0,0019		0,0197
511	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210	20	0,02			40,575	1,365	16,335	60,945	0,5265			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	770	**26,6**	**30,48**	**94,11**	**757**	**110**	**0,28**	**16,8**		**1089,6754**	**127,965**	**106,7486**	**400,0866**	**8,7251**	**0,0058**	**0,0003**	**0,0758**
	Всего в день		**46,7**	**42,38**	**167,32**	**1239**	**160**	**0,67**	**324,87**		**2735,4354**	**268,6442**	**215,1465**	**799,5507**	**17,6307**	**0,0058**	**0,0003**	**0,0758**
	Итого		**46,7**	**42,38**	**167,32**	**1239**	**160**	**0,67**	**324,87**		**2735,4354**	**268,6442**	**215,1465**	**799,5507**	**17,6307**	**0,0058**	**0,0003**	**0,0758**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,08**	**30,78**	**54,02**													

Категория: **Дети 7-11 (школа 2023- 2024)**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10	8,87	9,75	43,36	297	20	0,2	0,56		275,6076	130,9756	53,2271	197,932	1,4			
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	20	0,04	1,3		214,16	122,6	21,64	116,2	0,71			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Завтрак	505	**24,66**	**26,69**	**82,84**	**670**	**100**	**0,36**	**2,28**		**631,9676**	**449,0256**	**106,6371**	**565,632**	**4,87**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28		66,7183	12,2958	7,2117	21,546	0,3118			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом говядины	200/15	8,07	7,75	9,36	139	10	0,06	6,17		301,9407	30,5818	21,4646	86,9304	1,5305			
436	Жаркое по-домашнему	230	23,78	22,89	19,8	381		0,17	10,74		1137,9135	28,8352	49,8182	269,6282	3,991			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,828	7,1688	0,7569			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	760	**36,42**	**34,85**	**64,72**	**715**	**10**	**0,36**	**19,23**		**1641,4725**	**96,466**	**112,6725**	**488,0734**	**8,9002**			
	Всего в день		**61,08**	**61,54**	**147,6**	**1385**	**110**	**0,72**	**21,51**		**73,4401**	**45,492**	**19,3096**	**53,7054**	**13,7702**			
	Итого		**61,08**	**61,54**	**147,6**	**1385**	**110**	**0,72**	**21,51**		**73,4401**	**45,492**	**19,3096**	**53,7054**	**13,7702**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17,64**	**39,99**	**42,63**													

Категория: **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35,775	5,8375	3,55	10,6625	0,15			
443	Плов	150/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494,5866	24,6987	44,6367	247,0801	3,2132			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак	610	**26,59**	**22,17**	**82,91**	**639**		**0,25**	**255,68**		**1280,4116**	**93,5862**	**100,6367**	**388,6426**	**11,4132**			
	Обед																	
142	Суп картофельный с рыбой	200/15	5,35	2,07	13,13	92	10	0,1	7,01		569,0812	18,5554	26,0138	93,0372	0,8704			
486	Голубцы(ленивые)	230	14,8	31,66	15,06	404	40	0,07	21,91		556,668	98,4263	40,8648	186,3748	2,579			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	700	**24,41**	**34,45**	**78,45**	**721**	**50**	**0,3**	**28,92**		**1260,7992**	**151,8637**	**97,7506**	**382,212**	**5,8116**			
	Всего в день		**51**	**56,62**	**161,36**	**1360**	**50**	**0,55**	**284,6**		**2541,2108**	**245,4499**	**198,3873**	**770,8546**	**17,2248**			
	Итого		**51**	**56,62**	**161,36**	**1360**	**50**	**0,55**	**284,6**		**2541,2108**	**245,4499**	**198,3873**	**770,8546**	**17,2248**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15**	**37,47**	**47,46**													

Категория: **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,1	240	20	0,06	0,51		189,8266	111,8773	31,3896	136,184	0,4755			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,828	7,1688	0,7569			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Завтрак	655	**18,36**	**21,43**	**80,11**	**583**	**80**	**0,23**	**248,47**		**749,4766**	**335,6305**	**80,4876**	**411,3528**	**7,2924**			
	Обед																	
139	Суп картофельный с бобовыми,мясом цыпленка-бройлера	200/15	5,89	3,39	24,33	151	10	0,14	3,68		465,677	40,6864	33,0452	113,652	1,6948			
423	Бефстроганов	50/50	15,04	18,2	5,11	244	20	0,06	1		326,13	28,6827	20,0413	154,9574	2,1021			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего в Обед	710	**30,04**	**26,71**	**102,73**	**771**	**60**	**0,38**	**4,68**		**932,702**	**105,6111**	**100,3785**	**392,7794**	**6,8746**			
	Всего в день		**48,4**	**48,14**	**182,84**	**1354**	**140**	**0,61**	**253,15**		**1682,1786**	**441,2416**	**180,8661**	**804,1322**	**14,167**			
	Итого		**48,4**	**48,14**	**182,84**	**1354**	**140**	**0,61**	**253,15**		**1682,1786**	**441,2416**	**180,8661**	**804,1322**	**14,167**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,3**	**32**	**54,01**													

Категор **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Помидор свежий порционный	25	0,26	0,04	0,87	5		0,01	2,5		72,5	3,0833	4,35	5,6583	0,1917			
437/2	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,44	13,26	16,95	138,45	2,04			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67		18,83	78		0,02	3,33		206,6667	20	10	18,3333	2,5			
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Груши	150	0,6	0,45	14,25	63		0,03	7,5		232,5	28,5	18	24	3,45			
	Всего Завтрак	660	**22,12**	**21,09**	**72,01**	**567**	**20**	**0,36**	**40,02**		**1660,4967**	**125,0533**	**109,27**	**375,9316**	**11,1217**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28		66,7183	12,2958	7,2117	21,546	0,3118			
135	Суп из овощей	200/15	4,94	5,74	8,22	104	10	0,07	6,82		359,056	19,3952	18,8616	69,433	1,0197			
469	Фрикадельки в соусе томатном	55/50	11,49	17,88	10	247	70	0,06	0,34	0,01	253,197	32,9776	21,8878	133,5909	1,7302	0,0023		0,0183
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150	8,42	10,85	41,19	303	10	0,21			260,1462	17,5662	118,755	177,8012	4,0154			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	775	**28,72**	**38,67**	**100,43**	**871**	**90**	**0,47**	**11,16**	**0,01**	**1160,8675**	**113,6648**	**195,9661**	**493,7711**	**9,9371**	**0,0023**		**0,0183**
	Всего в день		**50,84**	**59,76**	**172,44**	**1438**	**110**	**0,83**	**51,18**	**0,01**	**2821,3642**	**238,7181**	**305,2361**	**869,7027**	**21,0588**	**0,0023**		**0,0183**
	Итого		**50,84**	**59,76**	**172,44**	**1438**	**110**	**0,83**	**51,18**	**0,01**	**2821,3642**	**238,7181**	**305,2361**	**869,7027**	**21,0588**	**0,0023**		**0,0183**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,14**	**37,4**	**47,97**													

Категори **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
333	Макароны с сыром	150/20/10	10,09	12,04	33,39	282	60	0,07	0,22		67,0100	200,0	7,6299	135,9593	0,7773			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	193	5,4	6,56	7,72	166	40	0,06	1,74		262,48	233,53	28,95	181,42	0,193			
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак	558	**19,07**	**19,76**	**68,76**	**584**	**100**	**0,27**	**249,46**		**831,54**	**472,5996**	**77,0299**	**426,2793**	**6,0203**			
	Обед																	
19	Салат из свежих помидоров	60	1,05	2,72	2,5	39	20	0,03	6,39		187,875	30,1884	11,3535	21,5717	0,5155			
134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	200	5,17	6,51	10,03	119		0,06	6,4		266,832	24,5203	17,7271	79,6224	1,005			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	32,9063	19,6875	119,8125	1,3781			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31,3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,5		70,22	3,9424	1,9575	2,3925	0,5394			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	755	**24,98**	**28,66**	**89,02**	**714**	**100**	**0,45**	**56,48**		**1597,0845**	**157,6374**	**112,2756**	**413,0491**	**6,6675**			
	Всего в день		**44,05**	**48,42**	**157,78**	**1298**	**200**	**0,72**	**305,94**		**2428,6245**	**630,237**	**189,3055**	**839,3284**	**12,6878**			
	Итого		**44,05**	**48,42**	**157,78**	**1298**	**200**	**0,72**	**305,94**		**2428,6245**	**630,237**	**189,3055**	**839,3284**	**12,6878**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,57**	**33,57**	**48,62**													

Категория: **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
214	Капуста тушеная с цыпленком-бройлера	150/60	16,09	15,23	11,58	248	20	0,08	26,92		512,51	78,97	34,36	152,77	1,84			
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,85	57			1,1		11,3	6,4592	4,4979	8,2041	0,7656			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Апельсины	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак	652	**25,08**	**28,84**	**53,48**	**574**	**80**	**0,25**	**275,52**		**1084,16**	**148,2792**	**84,1479**	**349,2741**	**8,6656**			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,88	2,87	4,94	49		0,01	9,25		85,7825	27,1231	7,8689	14,6286	0,328			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем,цыпленком бройлера	200/15	5,24	4,51	13,82	117	10	0,08	3,68		314,276	16,2818	16,289	62,2154	0,7932	0,0007		0,0241
438	Азу	180/50	18,77	21,15	20,08	346		0,15	10,5		848,913	28,9736	43,3817	220,7703	3,3507			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	750	**28,49**	**29,13**	**85,69**	**719**	**10**	**0,36**	**23,43**		**1359,5217**	**103,7605**	**93,7116**	**384,6143**	**6,4441**	**0,0007**		**0,0241**
	Всего в день		**53,57**	**57,97**	**139,17**	**1293**	**90**	**0,61**	**298,95**		**2443,6817**	**252,0397**	**177,8595**	**733,8884**	**15,1097**	**0,0007**		**0,0241**
	Итого		**53,57**	**57,97**	**139,17**	**1293**	**90**	**0,61**	**298,95**		**2443,6817**	**252,0397**	**177,8595**	**733,8884**	**15,1097**	**0,0007**		**0,0241**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,57**	**40,35**	**43,05**													

Категория: **Дети 7-11 (школа 2023-2024)**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
451	Шницели	75	15,66	21,3	8,83	290	90	0,09	0,1		327,53	34,1264	28,7709	181,047	2,476	0,0018		0,0194
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67		18,83	78		0,02	3,33		206,6667	20	10	18,3333	2,5			
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак	610	**23,18**	**27,83**	**77,37**	**654**	**110**	**0,41**	**276,89**		**1800,5867**	**138,3364**	**112,2409**	**405,3703**	**11,216**	**0,0018**		**0,0194**
	Обед																	
25	Салат"Степной"из разных овощей	60	1,43	3,44	7,48	67		0,05	3,92		218,1282	11,8689	7,7183	19,3766	0,5558			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом говядины	200/15	8,07	7,75	9,36	139	10	0,06	6,17		301,9407	30,5818	21,4646	86,9304	1,5305			
388	Биточки рыбные	100	8,57	6,21	7,88	121		0,07	0,27		211,3333	33,8155	22,446	126,1616	0,8932			
511	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210	20	0,02			40,575	1,365	16,335	60,945	0,5265			
699/2	Напиток лимонный	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,5		70,22	3,9424	1,9575	2,3925	0,5394			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	770	**25,07**	**23,47**	**101,2**	**715**	**30**	**0,31**	**26,86**		**952,1472**	**98,5236**	**95,5714**	**382,8061**	**5,9654**			
	Всего в день		**48,25**	**51,3**	**178,57**	**1369**	**140**	**0,72**	**303,75**		**2752,7339**	**236,86**	**207,8123**	**788,1764**	**17,1814**	**0,0018**		**0,0194**
	Итого		**48,25**	**51,3**	**178,57**	**1369**	**140**	**0,72**	**303,75**		**2752,7339**	**236,86**	**207,8123**	**788,1764**	**17,1814**	**0,0018**		**0,0194**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,1**	**33,73**	**52,18**													