



Утверждаю
Директор школы
Л.А.Демидова

**Перспективное 10 дневное меню для
организации питания учащихся в МБОУ ООШ
с.Старые Турдаки
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся
12 лет и старше**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
1//2017	Бутерброд с маслом	30	1,68	7,4	9,8	112,48	0,02	0	40	0,36	7	20,4	6,6	0,24			
181//2017	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,13	330,69	0,09	1,33	65,88	0,13	152,35	134,30	23,06	0,56			
379//2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62			
338//2017	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4			
	ИТОГО за завтрак		14,14	23,27	116,61	738,35	0,22	22,80	105,88	1,07	354,62	329,90	81,99	8,22			
	Обед																
20//2017	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48			
112//2017	Суп с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	0,05	6,08	0	0	31,5	36,77	23,8	1			
244//2017	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,11	32,51	396,00	0,05	0,35	0,00	0,00	28,92	207,57	42,67	2,87			
376//2017	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13			
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	ИТОГО за обед		28,79	28,82	88,90	783,37	0,19	13,35	0,00	3,36	103,97	354,89	108,10	7,94			
	Полдник																
386//2017	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
ПР	Печенье	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3			
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5			
	ВСЕГО за день		55,808	59,71	255,3	1840,7875	0,5408	37,582	105,9	5,445	717,25	905,1033	228,549	16,659			

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
290//2017	Птица, тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33			
309//2017	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9			
45//2017	Салат из бел. капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52			
378//2017	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	0	0,01	0	127	93	15	0,4			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62			
	ИТОГО за завтрак		21,57	25,17	71,4	598,08	0,182	24,53	22,01	5,16	220,33	266,92	57,67	9,77			
	Обед																
67//2017	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02			
98//2017	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
268//2017	Котлета в соусе	100	16,5	24,2	14,32	344	0,15	0,34	46,07	0	43,04	112,84	55,78	2,8			
312//2017	Пюре картофельное	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03			
348//2017	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	ИТОГО за обед		28,386	36,6	115,34	912,826	1,808	26,69	85,85	3,75	202,16	391,65	168,15	7,667			
	Полдник																
409//2017	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	14,23	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11			
389//2017	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	0	0,16	14	11	24	1			
	Итого за полдник		6,48	2,01	20,03	226,81	0,87	22,35	0	0,82	27,43	58,42	31,94	2,11			
	ВСЕГО за день		56,436	63,78	206,77	1737,716	2,86	73,57	107,9	9,73	449,92	716,99	257,76	19,547			

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
497//2017	Запеканка творожная	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
ПР	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
63//2017	Салат из моркови с курагой	100	1,60	0,10	15,10	68,33	0,07	3,60	0,00	0,40	43,00	57,00	40,00	0,83
377//2017	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
ПР	Кондитерские изделия	40	2,6	10,8	26,4	212	0,01	0	0	0,92	0	0	0	0,08
	ИТОГО за завтрак		36,67	32,22	122,21	925,07	0,25	6,33	120,01	3,40	388,93	515,40	114,67	5,72
	Обед													
54//2017	Салат из свеклы с яблоками	100	1,20	5,40	11,30	99,00	0,02	6,00	0,00	2,30	31,00	33,00	18,00	1,60
88//2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
229//2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	1,85	45,8	147,05	36,3	0,75
304//2017	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64
389//2017	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		21,97	22,67	116,85	764,13	0,27	34,21	38,22	8,07	141,71	375,08	123,91	8,08
	Полдник													
385//2017	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
422//2017	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		71,124	66,88	286,54	2036,535	0,6349	43,14	158,3	12,37	777,64	1100,48	271,582	14,399

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182//2017	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250	7	5,375	42	272,5	0,2	0	0	2	5,125	140	52,5	1,75
3//2017	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
338//2017	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
382//2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,1	25,56	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО за завтрак		17,7	15,17	104,88	660,63	0,32	21,43	0,06	2,88	312,06	393,3	111,06	9,07
	Обед													
20//2017	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
119//2017	Суп гороховый	250	7,5	3,25	3,5	128,25	0,15	1	-	1	82,5	327,5	47,5	2,25
289//2017	Рагу из птицы	200	12,19	16,79	20,04	280,03	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14
358//2017	Кисель	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		24,61	26,89	93,39	769,25	0,336	47,78	0,03	7,29	185,28	505,45	115,59	5,582
	Полдник													
386//2017	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
410//2017	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		55,19	49,69	248,07	1748,95	0,786	70,65	0,14	11,19	756	1119,06	265,11	15,152

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
211//2017	Омлет с сыром	200	23,89	39,23	3,40	373,33	0,13	0,43	484,00	0,00	348,65	0,36	29,09	3,67
14//2017	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
380//2017	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО за завтрак		29,653	56,15	44,1	711,0733333	0,1933	0,8267	564	0,44	491,65	131,96	53,6933	5,3467
	Обед													
23//2017	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
82//2017	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
246//2017	Гуляш	100	11,84	11,50	2,25	165,84	0,09	4,66	0,00	0,59	19,25	57,91	17,59	1,91
302//2017	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
349//2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		30,44	28,44	143,11	956,13	0,55	36,06	0,00	7,18	108,07	500,86	279,01	12,35
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
406//2017	Пирожок печеный	75												
	тесто дрожжевое слоное	50	3,87	3,24	24,08	203,16	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		4,47	3,64	56,68	343,16	0,08	4	0,03	0,9	47	54	23	1,2
	ВСЕГО за день		64,561	88,23	243,89	2010,362833	0,8208	40,889	564	8,5175	646,72	686,8225	355,701	18,901

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	250	4,125	10,75	29	229,25	0,5	2,375	89,5	0,5	115,38	160	33,375	1,625
63//2017	Салат из моркови с курагой	100	2,40	2,83	18,50	109,33	0,02	0,33	0,01	0,07	102,33	73,00	11,33	0,07
385//2017	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338//2017	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО за завтрак		15,825	19,8	96,24	631,32	0,6967	25,308	89,55	1,4067	498,91	473,6	102,308	7,1317
	Обед													
103//2017	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
294//2017	Котлета рубленая из птицы	100	11,1	10,7	10,4	182	0,1	0,6	0,03	43,5	38	50,9	14,1	2,3
199//2017	Гороховое пюре с маслом	180	15,58	7,82	40,03	291,43	0,56	0,00	34,28	0,00	108,24	243,52	70,54	5,36
389//2017	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		33,876	24,44	113,04	813,95	0,794	7,55	34,31	44,32	201,34	404,986	124,456	12,644
	Полдник													
386//2017	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
422//2017	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		62,181	56,24	255,16	1786,61	1,6107	34,258	123,9	46,627	947,25	1088,586	259,764	20,376

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
20//2017	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
210//2017	Омлет натуральный	200	19,63	27,60	3,83	342,23	0,11	0,34	424,71	0,94	150,54	332,00	25,34	3,66
379//2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО за завтрак		26,599	36,78	54,379	654,8186	0,2143	8,4629	424,7	4,1229	334,56	531,22	79,5729	7,3771
	Обед													
75//2017	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
88//2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
309//2017	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
290//2017	Птица, тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	1,9125
348//2017	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,08	27,96	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		26,94	30,37	113,01	899,82	0,30	27,48	22,00	10,47	177,99	326,23	116,67	7,66
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
ПР	Печенье	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		7,68	3,03	74,4	359,07	0,09	4,04	0,01	1,02	58,66	64,31	28,46	1,1
	ВСЕГО за день		61,219	70,18	241,79	1913,709	0,6063	39,983	446,7	15,613	571,21	921,76	224,703	16,14

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
291//2017	Плов из птицы	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	0,00	0,00	18,97	266,85	52,39	3,53
3//2017	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
388//2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0	21,34	0,6	3,44	0,634
338//2017	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО за завтрак		31,787	32,12	114,73	878,5133333	0,212	121,81	0,06	1,28	197,91	443,6533	154,827	6,2873
	Обед													
23//2017	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
82//2017	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
229//2017	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	1,85	45,8	147,05	36,3	0,75
312//2017	Пюре картофельное	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03
349//2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		21,366	19,77	119,81	748,736	1,662	39,63	45,6	8,62	163	430,34	161,76	6,212
	Полдник													
386//2017	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
330//2009	Ватрушка с творогом	60	12,25	2,94	44,63	253,87	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		18,05	7,94	52,63	353,87	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		71,203	59,83	287,17	1981,119333	2,004	162,88	45,71	10,92	619,57	1094,303	355,047	12,999

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302//2017	Каша рисовая молочная	250	3,86	5,09	38,73	246,25	0,04	0,00	0,03	0,00	232,38	83,75	31,00	0,59
15//2017	Сыр (порциями)	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
382//2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,1	25,56	2
338//2017	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО за завтрак		14,943	10,88	103,87	609,64	0,1775	21,43	0,055	1,04	412,91	267,45	89,16	8,2275
	Обед													
37//2017	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,60	5,27	12,68	102,88	0,08	12,50	0,22	4,63	32,32	51,40	21,27	0,98
119//2017	Суп гороховый	250	7,5	3,25	3,5	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
321//2017	Капуста тушеная с курой	200	9	7,5	7,36	255	0,06	19	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
358//2017	Кисель	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		22,35	16,78	91,583	782,4533333	0,3593	36,94	0,267	7,3033	240,78	539,7	126,227	6,4453
	Полдник													
409//2017	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	14,23	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
389//2017	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	0	0,16	14	11	24	1
	Итого за полдник		6,48	2,01	20,03	226,81	0,87	22,35	0	0,82	27,43	58,42	31,94	2,11
	ВСЕГО за день		43,773	29,66	215,48	1618,903333	1,4068	80,72	0,322	9,1633	681,11	865,57	247,327	16,783

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	0	163	136,87	26,67	0,65
209//2017	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
377//2017	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Кондитерские изделия	40	2,6	10,8	26,4	212	0,01	0	0	0,92	0	0	0	0,08
	ИТОГО за завтрак		16,38	20,57	74,05	559,18	0,17	2,955	133	1,6	209,53	252,27	55,34	4,7
	Обед													
67//2017	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
106//2017	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
246//2017	Гуляш	100	11,84	11,50	2,25	165,84	0,09	4,66	0,00	0,59	19,25	57,91	17,59	1,91
302//2017	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
389//2017	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед		37,41	31,74	121,71	926,25	0,62	30,54	15,00	5,24	136,62	608,21	279,64	14,45
	Полдник													
386//2017	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
424//2017	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71
	Итого за полдник		9,44	10,89	38,67	290,17	0,155	1,5	0,04	0,6	249,5	218,09	42,17	0,91
	ВСЕГО за день		63,228	63,2	234,43	1775,6	0,9425	34,998	148	7,4375	595,65	1078,573	377,148	20,065

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017 г.

Меню разработал МБОУ ООШ с.Ст. Турдаки



Демидова Л.А.