

Утверждаю: «1» сентября 2021г.
Директор МКОУ «Надольненская ООШ»
А.И. Галенин

Возрастная категория: 12-18 лет 1 день

Возрастная категория: 12-18 лет 1 день																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р*	Mg	Fe		
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	5,8	5,4	18,5	146,8	0,1	0,9	30,6	0,0	161,9	155,7	29,6	0,5		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0		
	всего		12,1	6,2	70,9	379	0,1	1,0	30,6	0,0	187,6	181,4	84,6	1,5		
обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8		
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0		
295	Котлеты рубленные из бройлер цыплят	100	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	0,1	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0		
312	Пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4		
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		
	всего		27,1	21,1	89,6	656,6	0,3	0,9	59,1	4,4	316,9	104,2	670,4	9,6		
	ИТОГО		39,2	27,3	160,5	1035,6	0,4	1,9	89,7	4,4	504,5	285,6	755	10,1		

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	5,9	5,4	17,0	141,6	0,1	0,9	30,6	0,0	160,8	165,6	46,4	1,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,2	6,2	69,4	373,8	0,1	1,0	30,6	0,0	186,5	191,3	101,4	2,1
обед														
73	Икра кабачковая	100	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
82	Борщ с капустой карт.	300/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
265	Плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
376	Чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		29,8	19	108,7	708,5	0,3	0,14	63,6	5,2	245,4	95,4	400,2	12,2
	ИТОГО		42	25,2	178,1	1082,3	0,4	1,14	94,2	5,2	431,9	286,7	501,6	14,3

3 день

3 день														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
243	Гуляш мясной	150	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего	380	12,1	13,6	53,2	374,2					54,7	45,7	216	2,7
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	522,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
94	Рассольник	300/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
260	Гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,7	19,34	105,8	1185,71		0,4	22,5	29,2	140,	154,7	73,2	14,8
	ИТОГО		31,8	32,94	159	1559,9		0,4	22,5	29,2	194,7	200,4	789,2	17,5

4 день

4 день														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,1	17	76,9	389,2		0,3	7,0	0,1	37,8	46,8	168,8	1,6
обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
112	Суп с макарон- ными изд. и картофелем	300	2,8	2,3	18,9	108	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
234	Котлеты или биточки рыбные	100	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
312	Пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,4	17,2	90,4	686,2	0,7	0,8	68,7	71,9	317,8	106,9	566,6	3,6
	ИТОГО		30,5	34,2	167,3	1075,4	0,7	1,1	75,7	72	427,6	153,7	735,4	5,2

5 день

5 день														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		10,2	8,9	69,9	399,2		0,4	14,9		48	79,6	222,4	2,5
обед														
75	Икра свекольная или морковная	100	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
102	Суп картофель- ный с бобовыми	300	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
251	Поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
309	Макаронные изделия отварные	200	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,4	26,5	117,8	838,8	0,6	6,8	66	4,6	113,9	247,7	267,1	19,3
	ИТОГО		42,6	35,4	187,7	1231	0,6	7,2	80,9	4,6	161,9	327,3	489,5	21,8

6 день

6 день														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
243	Гуляш мясной	150	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего	430	12,1	13,6	53,2	374,2		0,1			54,7	45,7	216	2,7
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	522,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
88	Щи из свежей капусты	300/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
268	Котлеты, биточки, шницели	100	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
304	Рис отварной	200	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
428	Булочка школьная	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,4	26,3	134,8	1322,4	0,4	1	30,4	2	171,2	140,5	474,9	7,9
	ИТОГО		36,5	39,9	188	1696,6	0,4	1,1	30,4	2	225,9	186,2	690,9	10,6

7 день

7 день														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,4	5,9	84,2	417,8	0,1	0,2	1,2	0,2	150,9	62	207,7	1,8
обед														
75	Икра морковная или свекольная	100	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
101	Суп картофельный с крупой	300/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
288	Птица или кролик отварные	100	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
428	Булочка школьная	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		39	36,3	135,1	1002,9	0,3	4,6	14	1,7	163	109,2	405,2	12,4
	ИТОГО		50,4	42,2	219,3	1420,7	0,4	4,8	15,2	1,9	313,9	171,2	612,9	14,2

8 день

8 день															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
428	Булочка школьная	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1	
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	всего		7,6	10,6	60,3	351	0,1	0,4	7,5	1,8	71,8	18,9	95,7	1,1	
обед															
73	Икра кабачковая	100	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	
96	Рассольник «Ленинградский»	300/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	
284	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	243	19,4	19,0	32,0	984,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	всего		26,5	27,7	89,6	1316,8		1,3	121	186,8	113,9	226	548,8	11	
	ИТОГО		34,1	38,3	149,9	1667,8	0,1	1,7	128,5	188,6	185,7	244,9	644,5	12,1	

9 день

9 день														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
24	Гуляш мясной	150	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего	430	12,1	13,6	53,2	374,2		0,1			54,7	45,7	216	2,7
обед														
75	Икра свекольная или морковная	100	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
99	Суп из овощей	300/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
234	Котлеты или биточки рыбные	100	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0, 1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		16,9	15,1	80,8	482,6	0,1	15,2	4,3	1,4	155,4	173	362,7	7,3
	ИТОГО		29	28,7	134	856,8	0,1	15,3	4,3	1,4	210,1	218,7	578,7	10

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		10,2	9	69,9	392,9		0,4	14,9		48	79,6	192,8	2,5
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	522,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
268	Котлеты, биточки, шницели	100	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
309	Макаронные изделия отварные	200	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		29,4	29,4	100	1250,8	0,4	1,3	17,3	0,1	227,6	113,4	411,4	8,4
	ИТОГО		39,6	38,4	169,9	1643,7	0,4	1,7	32,2	0,1	275,6	193	604,2	10,9
	Итого за 10 дней		375,7	304,14	1713,7	13269,8	8,9	36,34	576,3	309,3	2931,8	2267,7	6401,9	126,7
	Завтрак		111,1	103,6	661,1	3825,5	0,4	3,9	106,7	2,1	894,7	796,7	1721,4	21,2
	Обед		274,8	237,94	169,9	9451,31	3,1	32,4	466,9	307,3	2013,1	1366,8	4680,5	109

							4							
	Итого за 1 день													
	Завтрак		11,11	10,36	66,11	382,55	0,04	0,39	10,67	0,21	89,47	79,67	172,14	2,12
	Обед		27,48	23,79	16,99	945,13	0,31	3,24	46,69	30,73	201,31	136,68	468,05	10,9
	% соотношение													
	Завтрак					25%								
	Обед					30%								