

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Луговская средняя общеобразовательная
школа» Ленинского района Республики Крым

_____ И.С. Кнутова

« _____ » _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на весенний период)

на 2024 год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет
от 11 лет и старше

Документ подписан электронной подписью		
Организация	Информация о сертификате	Дата подписи
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛУГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ	Владелец: Кнутова Ирина Сергеевна Сер. номер: 3D79B7A2490D6C419870A7A58B2D3ED3 Действителен: с 14.04.2023 по 07.07.2024	05.04.2024 13:01

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
41	Салат из моркови с сахаром или медом	80	0.99	0.07	9.28	41.84	0.045	0.053	3.84	-	-	20.85	8.34	7.50	0.55
223	Запеканка из творога со густым молоком	220	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	430.28	430.28	58.43	1.41
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО за завтрак:		520	35.72	27.42	87.35	741.60	0.21	0.84	12.34	163.00	1.11	572.06	531.28	81.43	3.74
Обед															
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.012	0.008	2.1	-	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.92
259	Жаркое по-домашнему	150	13.88	15.50	14.21	252.86	0.10	0.14	5.80	-	-	26.14	176.36	36.41	3.31
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.010	0.008	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	18.33	19.96	66.35	526.60	0.19	0.29	17.34	0.00	2.45	100.80	264.94	80.75	5.87
ВСЕГО за день:		1160	54.05	47.38	153.70	1268.20	0.40	1.13	29.68	163.00	3.56	672.86	796.22	162.18	9.61
2 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	0.03	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
235	Шницель рыбный натуральный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.02	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09	2.78
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		590	19.82	22.54	56.50	508.27	0.27	0.29	39.98	50.68	12.62	138.64	355.26	91.96	5.25
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.03	0.02	5.78	-	2.7	18.74	25.96	11.71	0.5
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5.85	2.97	2.28	63.00	1.51	0.07	2.24	3.50	1.51	23.44	97.31	29.12	0.51
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	15.38	12.40	100.49	591.04	1.67	0.26	7.57	20.34	3.99	90.91	265.58	93.10	3.01
ВСЕГО за день:		1230	35.20	34.94	156.99	1099.31	1.94	0.55	47.55	71.02	16.61	229.55	620.84	185.06	8.26
3 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		782	15.60	16.54	94.68	593.52	0.23	0.65	15.40	98.00	1.25	413.47	348.39	72.90	3.70
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.007	0.022	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.8
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
294	Котлеты рубленные из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	41.04	35.87	48.00	13.32	2.17
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	-	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.800	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	20.52	19.44	55.67	489.95	0.37	0.27	31.74	32.28	46.01	162.89	207.59	84.26	5.91
ВСЕГО за день:		1422	36.12	35.98	150.35	1083.47	0.60	0.92	47.14	130.28	47.26	576.36	555.98	157.16	9.61
4 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8	0.016	0.01	2.8	-	0.08	23	24	14	0.6
210	Омлет натуральный	200	18.59	33.1	3.52	386.21	0.14	0.69	0.34	432.76	1	137.45	301.03	21.52	3.52
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		340	7.70	4.34	46.70	259.12	0.13	0.23	11.59	24.40	0.72	177.42	170.36	43.54	3.12
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.52	0.92	28	0.08	0.008	3.54	-	0.23	16.98	11.61	6.96	0.32
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	0.04	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.43	8.72	139.64	0.04	0.08	0.36	26.95	2.79	40.52	102.80	22.64	0.81
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	14.39	17.10	84.55	556.73	0.29	0.32	34.71	26.95	5.77	133.94	271.27	97.03	3.66
ВСЕГО за день:		980	22.09	21.44	131.25	815.85	0.42	0.55	46.30	51.35	6.49	311.36	441.63	140.57	6.78
5 день															
Завтрак															
67	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	0.04	0.03	7.71	-	3.60	24.99	34.62	15.62	0.66
204	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.74	202.14	0.07	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
268	Котлета из говядины	80	8.27	10.02	8.79	131.00	0.04	0.07	0.01	7.82	1.13	17.85	62.32	18.42	0.91
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		595	19.24	23.89	80.68	586.74	0.19	0.25	7.75	7.82	6.41	68.97	179.14	73.98	3.62
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.015	0.023	10.26	-	5.03	14.98	16.99	9.05	0.28
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	0.05	6.70	-	1.88	23.32	45.38	19.34	0.74
234	Гуляш из отварной говядины	60	8.02	8.45	1.96	98.40	0.01	0.03	0.72	-	-	14.16	70.22	12.16	1.20
310	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	21.26	19.00	96.68	630.89	0.34	0.30	8.15	0.00	3.39	91.68	369.07	194.69	7.53
ВСЕГО за день:		1235	40.50	42.89	177.36	1217.63	0.53	0.55	15.90	7.82	9.80	160.65	548.21	268.67	11.15
6 день															
Завтрак															
181	Сырники из творога со сгущенным молоком	210	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ИТОГО за завтрак:		532	6.64	11.14	67.36	400.00	0.11	0.19	14.00	58.00	0.73	164.27	133.59	31.70	3.06
Обед															
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.012	0.008	2.1	-	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	0.11	5.30	6.03	19.47	0.49	46.35	175.33	54.04	1.97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		630	22.03	13.08	94.78	595.47	0.23	9.41	11.62	19.47	2.55	109.33	271.05	100.44	3.80
ВСЕГО за день:		1162	28.67	24.22	162.14	995.47	0.34	9.60	25.62	77.47	3.28	273.60	404.64	132.14	6.86
7 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8	0.016	0.01	2.8	-	0.08	18.4	19.2	11.2	0.48
288	Птица отварная	100	15.3	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36	0.69	45.25	114.13	16.3	1.33
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ИТОГО за завтрак:		490	9.59	7.80	68.08	383.47	0.26	0.39	32.30	20.00	0.92	165.62	215.53	65.53	3.93
Обед															
67	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	0.04	0.03	7.71	-	3.60	24.99	34.62	15.62	0.66
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38
294	Мясо тушенное	60	9.12	10.43	1.54	135.00	0.02	0.06	0.11	-	1.57	12.74	95.61	13.84	1.47
321	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.800	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	20.06	19.34	57.85	492.75	0.19	0.25	6.27	0.00	4.91	70.64	241.28	74.02	4.85
ВСЕГО за день:		1130	29.65	27.14	125.93	876.22	0.45	0.64	38.57	20.00	5.83	236.26	456.81	139.55	8.78
8 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		625	14.53	19.84	102.35	648.52	0.17	0.38	11.31	117.00	1.40	305.89	282.74	63.17	3.91
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.52	0.92	28	0.08	0.008	3.54	-	0.23	16.98	11.61	6.96	0.32
116	Суп с крупой и томатом	200	2.97	3.57	6.14	71.20	0.04	0.02	0.66	26.40	0.02	127.60	90.94	14.14	0.12
231	Поджарка из рыбы	60	8.88	5.41	6.31	109.24	0.06	0.06	2.71	4.26	3.60	26.70	103.48	13.57	0.53
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		650	17.94	14.17	79.39	520.63	0.29	0.33	22.26	30.66	4.70	230.66	330.56	82.82	2.69
ВСЕГО за день:		1275	32.47	34.01	181.74	1169.15	0.46	0.71	33.57	147.66	6.10	536.55	613.30	145.99	6.60
9 день															
Завтрак															
21	Салат из соленых огурцов с луком	80	0.67	2.52	0.92	28.00	0.08	0.01	3.54	-	0.23	16.98	11.61	6.96	0.32
227	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	2.62	77.50	0.07	0.07	0.54	18.38	0.33	18.40	128.95	30.63	0.63
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		575	17.94	10.69	69.71	445.34	0.21	0.19	4.11	18.38	1.23	54.75	230.41	65.23	2.09

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.007	0.022	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.8
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
312	Рагу из птицы	200	14.35	13.39	17.37	248.00	0.08	0.16	12.95	16.69	2.24	42.06	123.66	44.23	2.19
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		690	19.31	19.63	74.39	557.02	0.20	0.32	24.44	16.69	5.31	105.78	223.32	89.91	4.97
ВСЕГО за день:		1265	37.25	30.32	144.10	1002.36	0.41	0.51	28.55	35.07	6.54	160.53	453.73	155.14	7.06
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.80	14.36	100.00	0.07	0.15	0.66	26.40	0.30	130.40	109.50	21.34	0.52
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ИТОГО за завтрак:		572	10.71	12.52	54.19	366.00	0.14	0.24	13.60	85.40	0.98	299.80	220.90	42.19	3.57
Обед															
70	Овощи соленые натуральные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
284	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.59	98.25	0.03	0.05	0.14	9.38	1.35	21.42	74.78	22.10	1.09
310	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.800	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	19.48	16.54	77.20	525.20	0.36	0.33	5.60	9.38	4.76	89.31	333.13	96.28	6.31
ВСЕГО за день:		1212	30.19	29.06	131.39	891.20	0.50	0.57	19.20	94.78	5.74	389.11	554.03	138.47	9.88

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на весенний период)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения " Луговская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 7 лет и старше (льготное питание)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
41	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0.74	0.05	6.96	31.38	0.034	0.04	2.88	-	-	15.64	8.34	7.50	0.41
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21.92	16.59	42.00	405.00	0.10	0.10	0.71	97.50	0.62	293.38	262.74	39.84	0.96
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО за завтрак:		350	25.09	19.27	57.95	505.60	0.14	0.26	2.01	117.50	0.62	419.16	352.74	53.84	1.09
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.92
259	Жаркое по-домашнему	150	13.88	15.50	14.21	252.86	0.10	0.14	5.80	-	-	26.14	176.36	36.41	3.31
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.010	0.008	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	18.33	19.96	66.35	526.60	0.19	0.29	17.34	0.00	2.45	100.80	264.94	80.75	5.87
ВСЕГО за день:		990	43.42	39.23	124.30	1032.20	0.33	0.55	19.35	117.50	3.07	519.96	617.68	134.59	6.96
2 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.02	0.02	10.26	-	5.03	14.98	16.99	9.05	0.28
235	Шницель рыбный натуральный	50	6.26	6.94	4.14	104.08	0.03	0.03	1.86	25.34	2.63	32.29	99.90	17.55	1.39
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		490	12.68	13.99	46.99	364.67	0.22	0.27	31.08	25.34	8.27	93.95	232.39	65.85	3.57
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.03	0.02	5.78	-	2.7	18.74	25.96	11.71	0.5
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5.85	2.97	2.28	63.00	1.51	0.07	2.24	3.50	1.51	23.44	97.31	29.12	0.51
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	15.38	12.40	100.49	591.04	1.67	0.26	7.57	20.34	3.99	90.91	265.58	93.10	3.01
ВСЕГО за день:		1130	28.06	26.39	147.48	955.71	1.89	0.53	38.65	45.68	12.26	184.86	497.97	158.95	6.58
3 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		482	9.40	11.14	76.88	446.52	0.12	0.29	4.00	58.00	1.05	157.47	157.39	35.90	1.30
Обед															
23	Салат из свежих помидор	60	0.66	3.67	2.74	46.6	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.1	10.47	0.5
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	41.04	35.87	48.00	13.32	2.17
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	-	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.800	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	20.52	19.44	55.67	489.95	0.37	0.27	31.74	32.28	46.01	162.89	207.59	84.26	5.91
ВСЕГО за день:		1122	29.92	30.58	132.55	936.47	0.49	0.56	35.74	90.28	47.06	320.36	364.98	120.16	7.21
4 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.04	0.01	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12.0	0.54
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.1	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		240	7.30	3.94	36.90	212.12	0.10	0.21	1.59	24.40	0.52	161.42	159.36	34.54	0.92
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.52	0.92	28	0.08	0.008	3.54	-	0.23	16.98	11.61	6.96	0.32
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	0.04	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.43	8.72	139.64	0.04	0.08	0.36	26.95	2.79	40.52	102.80	22.64	0.81
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	14.39	17.10	84.55	556.73	0.29	0.32	34.71	26.95	5.77	133.94	271.27	97.03	3.66
ВСЕГО за день:		880	21.69	21.04	121.45	768.85	0.39	0.53	36.30	51.35	6.29	295.36	430.63	131.57	4.58
5 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.04	0.01	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12.0	0.54
204	Макароны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.80	0.06	0.01	0.17	86.40	0.80	221.40	151.56	15.24	0.92
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ИТОГО за завтрак:		465	14.04	12.48	62.18	417.52	0.14	0.14	10.70	86.40	1.74	250.10	204.76	41.84	2.18
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.015	0.023	10.26	-	5.03	14.98	16.99	9.05	0.28
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	0.05	6.70	-	1.88	23.32	45.38	19.34	0.74
234	Гуляш из отварной говядины	60	8.02	8.45	1.96	98.40	0.01	0.03	0.72	-	-	14.16	70.22	12.16	1.20
310	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	21.26	19.00	96.68	630.89	0.34	0.30	8.15	0.00	3.39	91.68	369.07	194.69	7.53
ВСЕГО за день:		1105	35.30	31.48	158.86	1048.41	0.48	0.44	18.85	86.40	5.13	341.78	573.83	236.53	9.71
6 день															
Завтрак															
181	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	23.23	19.22	36.73	413.57	0.09	0.45	0.71	79.07	3.15	301.50	336.20	39.30	0.81
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	0.20	0.20	4.90	23.50	0.02	0.01	5.00	-	0.10	8.00	5.50	4.50	1.10
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ИТОГО за завтрак:		422	23.56	19.44	56.83	499.07	0.11	0.46	8.54	79.07	3.26	323.70	346.10	46.20	2.27
Обед															
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.04	0.01	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	0.11	5.30	6.03	19.47	0.49	46.35	175.33	54.04	1.97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		630	22.03	13.08	94.78	595.47	0.23	9.41	11.62	19.47	2.55	109.33	271.05	100.44	3.80
ВСЕГО за день:		1052	45.59	32.52	151.61	1094.54	0.34	9.87	20.16	98.54	5.81	433.03	617.15	146.64	6.07
7 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.012	0.008	2.1	-	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36
288	Птица отварная	80	12.24	10.28	2.31	151.00	0.10	0.10	1.58	28.80	0.552	36.20	91.3	13.04	1.06
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		390	9.19	7.40	58.28	336.47	0.23	0.37	22.30	20.00	0.72	149.62	204.53	56.53	1.73
Обед															
71	Овощи свежие натуральные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38
294	Мясо тушенное	60	9.12	10.43	1.54	135.00	0.02	0.06	0.11	-	1.57	12.74	95.61	13.84	1.47
321	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.800	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	20.06	19.34	57.85	492.75	0.19	0.25	6.27	0.00	4.91	70.64	241.28	74.02	4.85
ВСЕГО за день:		1030	29.25	26.74	116.13	829.22	0.42	0.62	28.57	20.00	5.63	220.26	445.81	130.55	6.58
8 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		475	8.33	11.14	77.72	444.52	0.10	0.29	1.20	58.00	0.73	150.69	175.74	44.72	1.22
Обед															
23	Салат из свежих помидор	60	0.66	3.67	2.74	46.6	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.1	10.47	0.5
116	Суп с крупой и томатом	200	2.97	3.57	6.14	71.20	0.04	0.02	0.66	26.40	0.02	127.60	90.94	14.14	0.12
231	Поджарка из рыбы	60	8.88	5.41	6.31	109.24	0.06	0.06	2.71	4.26	3.60	26.70	103.48	13.57	0.53
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
14	Масло (порциями)	10													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		650	17.94	14.17	79.39	520.63	0.29	0.33	22.26	30.66	4.70	230.66	330.56	82.82	2.69
ВСЕГО за день:		1125	26.27	25.31	157.11	965.15	0.39	0.62	23.46	88.66	5.43	381.35	506.30	127.54	3.91
9 день															
Завтрак															
21	Салат из соленых огурцов с луком	80	0.67	2.52	0.92	28.00	0.08	0.01	3.54	-	0.23	16.98	11.61	6.96	0.32
227	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	2.62	77.50	0.07	0.07	0.54	18.38	0.33	18.40	128.95	30.63	0.63
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		585	18.73	10.79	74.54	468.72	0.22	0.22	4.11	18.38	1.36	57.05	239.11	68.53	2.20
Обед															
23	Салат из свежих помидор	60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.02	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
312	Рагу из птицы	200	14.35	13.39	17.37	248.00	0.08	0.16	12.95	16.69	2.24	42.06	123.66	44.23	2.19
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		690	19.12	19.69	72.17	547.94	0.22	0.32	31.28	16.69	4.02	95.14	218.04	87.96	4.67
ВСЕГО за день:		1275	37.85	30.48	146.71	1016.66	0.44	0.54	35.39	35.07	5.38	152.19	457.15	156.49	6.87
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.80	14.36	100.00	0.07	0.15	0.66	26.40	0.30	130.40	109.50	21.34	0.52
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
ИТОГО за завтрак:		440	11.68	7.74	51.26	312.12	0.17	0.36	2.25	50.80	0.82	291.82	268.86	55.88	1.44
Обед															
70	Овощи соленые натуральные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
284	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.59	98.25	0.03	0.05	0.14	9.38	1.35	21.42	74.78	22.10	1.09
310	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.800	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		640	19.48	16.54	77.20	525.20	0.36	0.33	5.60	9.38	4.76	89.31	333.13	96.28	6.31
ВСЕГО за день:		1080	31.16	24.28	128.46	837.32	0.53	0.69	7.85	60.18	5.58	381.13	601.99	152.16	7.75

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей 7-10 лет
(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
7-10 лет															
1	Завтрак	520.00	35.72	27.42	87.35	741.60	0.21	0.84	12.34	163.00	1.11	572.06	531.28	81.43	3.74
2		590	19.82	22.54	56.50	508.27	0.27	0.29	39.98	50.68	12.62	138.64	355.26	91.96	5.25
3		782	15.60	16.54	94.68	593.52	0.23	0.65	15.40	98.00	1.25	413.47	348.39	72.90	3.70
4		340	7.70	4.34	46.70	259.12	0.13	0.23	11.59	24.40	0.72	177.42	170.36	43.54	3.12
5		595	19.24	23.89	80.68	586.74	0.19	0.25	7.75	7.82	6.41	68.97	179.14	73.98	3.62
6		532	6.64	11.14	67.36	400.00	0.11	0.19	14.00	58.00	0.73	164.27	133.59	31.70	3.06
7		490	9.59	7.80	68.08	383.47	0.26	0.39	32.30	20.00	0.92	165.62	215.53	65.53	3.93
8		625	14.53	19.84	102.35	648.52	0.17	0.38	11.31	117.00	1.40	305.89	282.74	63.17	3.91
9		575	17.94	10.69	69.71	445.34	0.21	0.19	4.11	18.38	1.23	54.75	230.41	65.23	2.09
10		572	10.71	12.52	54.19	366.00	0.14	0.24	13.60	85.40	0.98	299.80	220.90	42.19	3.57
Завтрак в среднем:		562.1	15.7	15.7	72.8	493.3	0.2	0.4	16.2	0.064	2.7	236.1	266.8	63.2	3.6
1	Обед	640	18.33	19.96	66.35	526.60	0.19	0.29	17.34	0.00	2.45	100.80	264.94	80.75	5.87
2		640	15.38	12.40	100.49	591.04	1.67	0.26	7.57	20.34	3.99	90.91	265.58	93.10	3.01
3		640	20.52	19.44	55.67	489.95	0.37	0.27	31.74	32.28	46.01	162.89	207.59	84.26	5.91
4		640	14.39	17.10	84.55	556.73	0.29	0.32	34.71	26.95	5.77	133.94	271.27	97.03	3.66
5		640	21.26	19.00	96.68	630.89	0.34	0.30	8.15	0.00	3.39	91.68	369.07	194.69	7.53
6		630	22.03	13.08	94.78	595.47	0.23	9.41	11.62	19.47	2.55	109.33	271.05	100.44	3.80
7		640	20.06	19.34	57.85	492.75	0.19	0.25	6.27	0.00	4.91	70.64	241.28	74.02	4.85
8		650	17.94	14.17	79.39	520.63	0.29	0.33	22.26	30.66	4.70	230.66	330.56	82.82	2.69
9		690	19.31	19.63	74.39	557.02	0.20	0.32	24.44	16.69	5.31	105.78	223.32	89.91	4.97
10		640	19.48	16.54	77.20	525.20	0.36	0.33	5.60	9.38	4.76	89.31	333.13	96.28	6.31
Обед в среднем:		645.0	18.9	17.1	78.7	548.6	0.4	1.2	17.0	0.016	8.4	118.6	277.8	99.3	4.9

354.70

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей от 11 лет и старше

(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>11 лет и старше</i>															
1	Завтрак	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2		60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.03	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
3		200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
4		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7		390	9.19	7.40	58.28	336.47	0.23	0.37	22.30	20.00	0.72	149.62	204.53	56.53	1.73
8		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9		585	18.73	10.79	74.54	468.72	0.22	0.22	4.11	18.38	1.36	57.05	239.11	68.53	2.20
10		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Завтрак в среднем:		123.5	3.3	2.8	15.0	99.9	0.1	0.1	3.7	0.004	0.7	26.0	54.0	16.5	0.6
1	Обед	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4		880	21.69	21.04	121.45	768.85	0.39	0.53	36.30	51.35	6.29	295.36	430.63	131.57	4.58
5		1105	35.30	31.48	158.86	1048.41	0.48	0.44	18.85	86.40	5.13	341.78	573.83	236.53	9.71
6		1052	45.59	32.52	151.61	1094.54	0.34	9.87	20.16	98.54	5.81	433.03	617.15	146.64	6.07
7		640	20.06	19.34	57.85	492.75	0.19	0.25	6.27	0.00	4.91	70.64	241.28	74.02	4.85
8		650	17.94	14.17	79.39	520.63	0.29	0.33	22.26	30.66	4.70	230.66	330.56	82.82	2.69
9		1275	37.85	30.48	146.71	1016.66	0.44	0.54	35.39	35.07	5.38	152.19	457.15	156.49	6.87
10		640	19.48	16.54	77.20	525.20	0.36	0.33	5.60	9.38	4.76	89.31	333.13	96.28	6.31
Обед в среднем:		624.2	19.8	16.6	79.3	546.7	0.2	1.2	14.5	0.03	3.7	161.3	298.4	92.4	4.1

187.3

Нормы по возрастным категориям	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

100% дети 7-11 лет	77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1100.00	250.00	12.00
100% дети от 11 лет и старше	90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	1.60	70.00	0.90	12.00	1200.00	1200.00	300.00	17.00
Завтрак 25% дети 7-11 лет	19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	0.35	15.00	0.18	2.50	275.00	275.00	62.50	3.00
Завтрак 25% дети от 11 лет и старше	22.50	23.00	95.75	678.25	0.35	0.40	17.50	0.23	3.00	300.00	300.00	75.00	4.25
Обед 35% дети 7-11 лет	26.95	27.65	117.25	822.50	0.42	0.49	21.00	0.25	3.50	385.00	385.00	87.50	4.20
Обед 35% дети от 11 лет и старше	31.50	32.20	134.05	949.55	0.49	0.56	24.50	0.32	4.20	420.00	420.00	105.00	5.95

3.55	4.05	10.95	94.20	0.10	-0.05	-1.20	0.12	-0.20	38.90	8.20	-0.70	-0.60
19.20	20.20	80.75	578.35	0.25	0.30	13.80	0.23	2.30	274.00	246.00	58.50	3.65
8.05	10.55	38.55	273.90	0.02	-0.71	4.00	0.23	-4.90	266.40	107.20	-11.80	-0.70
11.70	15.60	54.75	402.85	0.29	-0.64	10.00	0.29	0.50	258.70	121.60	12.60	1.85