«Согласовано»

 Директор МБОУ «Варжеляйская СОШ»

 Торбеевского муниципального района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Маскаева Н.А

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Питания обучающихся (12-18 лет)**

**МБОУ «Варжеляйская средняя общеобразовательная школа»**

**на 2024-2025 учебный год**

**Осенне-зимний рацион**

**(с 1 сентября по 1 марта)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6 | 6,8 | 29,1 | 200,9 | 0,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,1 | 15,3 | 88,9 | 133,1 | 3,1 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0 | 11,5 | 47,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 21,9 | 9,9 | 12,6 | 1,3 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 112,2 | 4,2 | 60 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 0 | 16 | 8 | 11 | 2,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **13,3** | **20,0** | **70,6** | **517,7** | **0,3** | **10,1** | **0,07** | **4,9** | **0,1** | **175,6** | **124,2** | **252,3** | **7,6** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,96 | 3,07 | 4,15 | 48,1 | 0,02 | 23,45 | 0,02 | 1,44 | 0 | 31,26 | 9,02 | 16,23 | 0,42 | 35 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 9,7 | 9,5 | 18,8 | 199,1 | 0,3 | 4,8 | 0,2 | 4,1 | 0 | 45,1 | 36,6 | 112,3 | 2,5 | 99 | 2008 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 90 | 13,1 | 16,1 | 12,1 | 246,2 | 0 | 0,8 | 0 | 0,6 | 0,2 | 19,2 | 18,9 | 125,0 | 1,9 | 279 | 2011 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 9,9 | 11,5 | 44,6 | 321,9 | 0,2 | 0 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 26,3 | 146,0 | 218,3 | 5 | 171 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 21 | 16 | 23 | 0,7 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **918** | **18,36** | **29,07** | **85,15** | **678,6** | **0,54** | **43,15** | **1,03** | **8,84** | **0,1** | **160,16** | **109,62** | **270,93** | **5,82** |  |  |
| **Всего за день:** | **31,66** | **49,07** | **155,75** | **1196,3** | **0,84** | **53,25** | **1,10** | **13,74** | **0,2** | **335,76** | **233,82** | **523,23** | **13,42** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ\ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ | 175 | 8,3 | 10,2 | 24 | 221,7 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 168,4 | 11,7 | 110,4 | 0,9 | 204 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| БАНАН | 200 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **14,1** | **20,8** | **73,2** | **535,6** | **0,2** | **1** | **0,17** | **2,1** | **0,1** | **196,8** | **39,3** | **188,4** | **2,5** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 0,7 | 3,1 | 6,7 | 57,9 | 0 | 3,2 | 0 | 1,5 | 0 | 15,9 | 9,1 | 17,4 | 0,8 | 54 | 2011 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 6,7 | 10,2 | 15,2 | 178,3 | 0,1 | 12,7 | 0,3 | 2,4 | 0 | 62,8 | 37,0 | 101,2 | 2,0 | 62 | 2011 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 7,4 | 2,8 | 5,4 | 77,7 | 0 | 0,9 | 0,6 | 0,3 | 0 | 42,9 | 31,1 | 104,0 | 0,5 | 244 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 4,4 | 5,5 | 46,6 | 252,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 11,2 | 29,6 | 89,7 | 0,6 | 325 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **20,7** | **21,7** | **112,1** | **727,0** | **0,2** | **16,8** | **0,9** | **5,0** | **0,1** | **149,0** | **115,3** | **333,4** | **4,3** |  |  |
| **Всего за день:** | **34,8** | **42,5** | **185,3** | **1262,6** | **0,4** | **17,8** | **1,07** | **7,1** | **0,2** | **345,8** | **154,6** | **521,8** | **6,8** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4,3 | 5,5 | 31,1 | 189,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 14,5 | 7,6 | 34,2 | 0,4 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,7 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 24,7 | 10,7 | 14,1 | 1,4 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| ГРУША (поштучно) | 200 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0 | 5 | 0 | 0,4 | 0 | 19 | 12 | 16 | 2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **11,7** | **10,4** | **73,2** | **435,9** | **0,2** | **6,4** | **0** | **2,4** | **0,1** | **199,4** | **48,8** | **172,9** | **4,8** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,6 | 3,7 | 3,2 | 49,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 1,8 | 0 | 14,2 | 11,0 | 18,6 | 0,8 | 48 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 6,6 | 9,4 | 23,9 | 205,5 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 2,4 | 0 | 30,5 | 29,8 | 98,6 | 1,4 | 99 | 2008 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 12,5 | 18,3 | 4,7 | 234,9 | 0 | 1,2 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 16,2 | 117,0 | 1,7 | 375 | 1996 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,7 | 5,7 | 43,1 | 250,1 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 19,3 | 9,6 | 51,8 | 1,3 | 209 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 32,8 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 17 | 5 | 12 | 1 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **28,2** | **37,2** | **117,7** | **921,2** | **0,2** | **13,5** | **0,5** | **9,0** | **0,1** | **109,9** | **78,2** | **314,8** | **6,6** |  |  |
| **Всего за день:** | **39,9** | **47,6** | **190,9** | **1357,1** | **0,4** | **19,9** | **0,5** | **11,4** | **0,2** | **309,3** | **127,0** | **487,7** | **11,4** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 43,3 | 8,5 | 33,1 | 386,8 | 0,1 | 0,4 | 0 | 2,6 | 0,1 | 211,4 | 46,8 | 332,7 | 1,3 | 224 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 16,3 | 23,6 | 0,8 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| ЗЕФИР | 50 | 0,2 | 0 | 16 | 65,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **47,7** | **17,6** | **89,1** | **710,4** | **0,2** | **0,4** | **0,07** | **3,5** | **0,1** | **236,1** | **77,5** | **394,3** | **3,2** |  |  |
| **Обед** |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |  | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ | 250 | 6,1 | 10,6 | 10,0 | 157,8 | 0 | 12,8 | 0,2 | 2,2 | 0 | 52,9 | 25,9 | 81,4 | 1,5 | 84 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 15,5 | 22,0 | 49,4 | 457,3 | 0,1 | 1,5 | 0,3 | 5,0 | 0 | 28,7 | 46,3 | 193,4 | 1,9 | 311 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ" | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 0 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **848** | **24,0** | **33,0** | **98,8** | **788,1** | **0,1** | **31,0** | **0,6** | **8,1** | **0** | **107,8** | **95,3** | **311,3** | **5,2** |  |  |
| **Всего за день:** | **71,7** | **50,6** | **187,9** | **1498,5** | **0,3** | **31,4** | **0,67** | **11,6** | **0,1** | **343,9** | **172,8** | **705,6** | **8,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 13,5 | 24,4 | 0,9 | 277,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 5,3 | 2,5 | 59,8 | 12,2 | 191,8 | 2,4 | 214 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| МАНДАРИН (поштучно) | 200 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 0 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **18,6** | **33,2** | **42,7** | **545,9** | **0,3** | **39** | **0,47** | **6,7** | **2,5** | **117,4** | **46,8** | **268,8** | **3,7** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 0,6 | 2,9 | 5,3 | 51,2 | 0 | 1,4 | 0,9 | 1,7 | 0 | 21,9 | 15,9 | 23,1 | 0,7 | 71 | 1997 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250 | 7,4 | 9,7 | 23,2 | 209,2 | 0,2 | 4,8 | 0,2 | 2,8 | 0 | 34,0 | 35,7 | 113,5 | 1,7 | 99 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ  | 100 | 6,16 | 13,42 | 0,22 | 146,3 | 0,11 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 19,8 | 11 | 89,1 | 1,1 | 254 | 2008 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 6,5 | 5,7 | 41,8 | 244,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 11,0 | 8,8 | 48,8 | 1,1 | 331 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **923** | **22,16** | **31,82** | **108,72** | **811,2** | **0,41** | **6,2** | **1,1** | **6,52** | **0,1** | **102,9** | **79,9** | **295,6** | **5,0** |  |  |
| **Всего за день:** | **40,76** | **65,02** | **151,42** | **1357,1** | **0,71** | **45,2** | **1,57** | **13,22** | **2,6** | **220,3** | **126,7** | **564,4** | **8,7** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5,6 | 6,7 | 38,6 | 237,2 | 0,2 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 19,3 | 38,6 | 108,0 | 1,4 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0 | 16,4 | 67,8 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 16,1 | 7,0 | 9,7 | 0,9 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 0 | 16 | 8 | 11 | 2,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **675** | **12,6** | **19,6** | **75,2** | **529,3** | **0,3** | **1,3** | **0,07** | **2,3** | **0,1** | **177,6** | **64,1** | **228,3** | **3,3** |  |  |
| **Обед** |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |  | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 9,0 | 12,4 | 11,1 | 191,8 | 0,1 | 8,8 | 0,2 | 0,5 | 0,1 | 39,6 | 28,0 | 109,0 | 1,5 | 95 | 2008 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ |  90 | 13,1 | 16,1 | 12,1 | 246,2 | 0 | 0,8 | 0 | 0,6 | 0,2 | 19,2 | 18,9 | 125,0 | 1,9 | 279 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | 180 | 9,9 | 11,5 | 44,6 | 321,9 | 0,2 | 0 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 26,3 | 146,0 | 218,3 | 5 | 171 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **918** | **34,2** | **40,4** | **106,4** | **926,8** | **0,3** | **17,2** | **0,3** | **7,4** | **0,5** | **116,7** | **212,3** | **498,2** | **10,2** |  |  |
| **Всего за день:** | **46,8** | **60,0** | **181,6** | **1456,1** | **0,6** | **18,5** | **0,37** | **9,7** | **0,6** | **294,3** | **276,4** | **726,5** | **13,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день 12- 18 лет** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ | 200 | 5,0 | 12,5 | 44,4 | 308,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 25,1 | 28,4 | 96,7 | 1,1 | 192 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 16,3 | 23,6 | 0,8 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| МАНДАРИН (ПОШТУЧНО) | 200 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 72 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 0 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **14,1** | **18,2** | **105,3** | **643** | **0,1** | **10,1** | **0,1** | **1,4** | **0,3** | **183,8** | **105,2** | **256,9** | **3,5** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 0,7 | 3,1 | 6,7 | 95,3 | 0 | 3,2 | 0 | 1,5 | 0 | 15,9 | 9,1 | 17,4 | 0,8 | 54 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250 | 2,4 | 6,3 | 16,6 | 227 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,5 | 0 | 29,0 | 25,3 | 67,1 | 1,1 | 96 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ  | 100 | 6,16 | 13,42 | 0,22 | 246,3 | 0,11 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 19,8 | 11 | 89,1 | 1,1 | 254 | 2008 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 6,5 | 5,7 | 41,8 | 322 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 11,0 | 8,8 | 48,8 | 1,1 | 331 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 118,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **13,3** | **22,2** | **73,6** | **1193** | **0,3** | **56,5** | **0,3** | **4,6** | **0,1** | **176,9** | **91,6** | **221,1** | **7,8** |  |  |
| **Всего за день:** | **27,4** | **40,4** | **178,9** | 1836 | 0,4 | **66,6** | **0,4** | **6,0** | **0,4** | **360,7** | **196,8** | **478,0** | **11,3** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,7 | 7,5 | 27,1 | 194,3 | 0,2 | 0 | 0 | 1,3 | 0,1 | 24,1 | 45,6 | 115,7 | 1,4 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0 | 11,5 | 47,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 21,9 | 9,9 | 12,6 | 1,3 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ВАФЛИ | 40 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 2 | 7,2 | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **12,3** | **21,1** | **74,3** | **536,5** | **0,3** | **0,2** | **0,07** | **2,2** | **0,1** | **191,4** | **76,0** | **246,1** | **4,0** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,6 | 3,7 | 3,2 | 49,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 1,8 | 0 | 14,2 | 11,0 | 18,6 | 0,8 | 48 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 6,6 | 9,4 | 23,9 | 205,5 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 2,4 | 0 | 30,5 | 29,8 | 98,6 | 1,4 | 99 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 1,1 | 7,9 | 6,2 | 99,8 | 0 | 1,5 | 0,1 | 3,5 | 0 | 6,7 | 6,6 | 15,1 | 0,4 | 257 | 2008 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СССЛИВОЧНЫМСЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,7 | 5,7 | 43,1 | 250,1 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 19,3 | 9,6 | 51,8 | 1,3 | 209 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **16,5** | **26,8** | **109,7** | **745,0** | **0,2** | **13,8** | **0,6** | **9,5** | **0,1** | **84,4** | **65,5** | **200,9** | **4,3** |  |  |
| **Всего за день:** | **28,8** | **47,9** | **184,0** | **1281,5** | **0,5** | **14,0** | **0,67** | **11,7** | **0,2** | **275,8** | **141,5** | **447,0** | **8,3** |  |  |
| **9 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 200 | 29,3 | 10,1 | 41,6 | 378,2 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 9,6 | 19,9 | 59,2 | 0,4 | 184 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| АПЕЛЬСИН (поштучно) | 200 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 0 | 34 | 13 | 23 | 0,3 |  | 2008 |  (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **10,7** | **10,4** | **73,2** | **435,5** | **0,1** | **60,1** | **0** | **1,3** | **0,1** | **192,7** | **57,0** | **201,2** | **1,9** |  |  |
| **Обед** |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |  | 2008 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 6,7 | 10,2 | 15,2 | 178,3 | 0,1 | 12,7 | 0,3 | 2,4 | 0 | 62,8 | 37,0 | 101,2 | 2,0 | 62 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 15,5 | 22,0 | 49,4 | 457,3 | 0,1 | 1,5 | 0,3 | 5,0 | 0 | 28,7 | 46,3 | 193,4 | 1,9 | 311 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **848** | **37,3** | **69,0** | **105,9** | **1195,3** | **0,8** | **29,3** | **0,5** | **11,3** | **0,2** | **127,4** | **232,8** | **537,5** | **10,0** |  |  |
| **Всего за день:** | **48,0** | **79,4** | **179,1** | **1630,8** | **0,9** | **89,4** | **0,5** | **12,6** | **0,3** | **320,1** | **289,8** | **738,7** | **11,9** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день 7 -11 лет** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 3,1 | 7,5 | 27,3 | 240,1 | 0,01 | 0,24 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 108,16 | 12,03 | 74,13 | 0,09 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 16,3 | 23,6 | 0,8 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ЙОГУРТ | 115 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **3,6** | **10,1** | **38,8** | **553,7** | **0,1** | **1,2** | **0,07** | **0,9** | **0** | **31,8** | **21,0** | **47,5** | **1,7** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 0,6 | 2,9 | 5,3 | 85,5 | 0 | 1,4 | 0,9 | 1,7 | 0 | 21,9 | 15,9 | 23,1 | 0,7 | 71 | 1997 |
| СУП РЫБНЫЙ | 250 | 6,8 | 3,0 | 17,7 | 125,5 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 1,6 | 0 | 31,6 | 33,4 | 99,4 | 1,2 | 101 | 2011 |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 100 | 15,8 | 16,7 | 13,3 | 266,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 18,2 | 28,7 | 159,7 | 2,5 | 474 | 1997 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 4,4 | 5,5 | 46,6 | 252,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 11,2 | 29,6 | 89,7 | 0,6 | 325 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 32,8 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 17 | 5 | 12 | 1 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,5 | 0,1 | 10 | 118,4 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **940** | **29,4** | **28,2** | **125,7** | **1080,6** | **0,3** | **6,9** | **1,1** | **4,9** | **0,1** | **104,5** | **119,2** | **400,7** | **6,4** |  |  |
| **Всего за день:** | **33,0** | **38,3** | **164,5** | 1634,3 | 0,4 | **8,1** | **1,17** | **5,8** | **0,1** | **136,3** | **140,2** | **448,2** | **8,1** |  |  |
| *МБОУ"Варжеляйская СОШ"* |
|  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | 402,8 | 520,8 | 1759,4 | 13372,1 | 5,5 | 364,2 | 8,0 | 102,9 | 4,9 | 2942,3 | 1859,6 | 5641,1 | 101,8 |  |
| Среднее значение за период | 40,28 | 52,08 | 175,94 | 1337,2 | 0,55 | 36,42 | 0,80 | 10,29 | 0,5 | 294,23 | 185,96 | 564,11 | 10,18 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 12,05 | 35,05 | 52,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

.