





Категория: Дети 12-18 школа (2024-2025)

1-ая неделя / Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	* 4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,770	44,110	26,930	177,870	1,180	0,000	0,000	0,000
520/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	0,000	0,000	0,000
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,85	57		0,00	1,10		11,300	6,459	4,498	8,204	0,766	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35		0,04	0,00		49,000	7,000	9,400	31,600	0,780	0,000	0,000	0,000
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>21,35</b>	<b>12,53</b>	<b>66,51</b>	<b>466</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>32,76</b>		<b>1 362,478</b>	<b>128,961</b>	<b>111,252</b>	<b>439,782</b>	<b>6,154</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
577	Салат из свеклы	100	1,35	3,75	7,95	72		0,02	3,83		276,480	31,258	18,374	35,914	1,169	0,000	0,000	0,000
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка-бройлера	250/25	9,41	8,61	8,34	148	10	0,09	12,07		337,405	43,223	25,351	100,008	1,180	0,005	0,000	0,071
461/3	Тефтели в томатном соусе	75/25	10,59	15,39	7,64	211	80	0,06	0,89		256,588	32,478	21,552	128,957	1,638	0,002	0,000	0,020
511	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	252	20	0,02	0,00		48,690	1,638	19,602	73,134	0,632	0,000	0,000	0,000
707	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94		0,02	4,00		248,000	24,000	12,000	22,000	3,000	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000	0,000	0,000
<b>Всего в Обед</b>		<b>915</b>	<b>30,87</b>	<b>35,01</b>	<b>111,59</b>	<b>886</b>	<b>110</b>	<b>0,33</b>	<b>20,79</b>		<b>1 313,763</b>	<b>155,196</b>	<b>131,079</b>	<b>476,013</b>	<b>10,178</b>	<b>0,007</b>	<b>0,000</b>	<b>0,090</b>
<b>Всего в день</b>			<b>52,22</b>	<b>47,54</b>	<b>178,10</b>	<b>1 352</b>	<b>160</b>	<b>0,73</b>	<b>53,55</b>		<b>2 676,241</b>	<b>284,157</b>	<b>242,331</b>	<b>915,795</b>	<b>16,332</b>	<b>0,007</b>	<b>0,000</b>	<b>0,090</b>
<b>Итого</b>			<b>52,22</b>	<b>47,54</b>	<b>178,10</b>	<b>1 352</b>	<b>160</b>	<b>0,73</b>	<b>53,55</b>		<b>2 676,241</b>	<b>284,157</b>	<b>242,331</b>	<b>915,795</b>	<b>16,332</b>	<b>0,007</b>	<b>0,000</b>	<b>0,090</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>15,45</b>	<b>31,65</b>	<b>52,69</b>													

2



Категория: Дети 12-18 школа (2024-2025)

1-ая неделя / Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.э кв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
443/1	Плов	150/50	22,01	20,98	32,00	405		0,08	1,64		494,587	24,699	44,637	247,080	3,213	0,000	0,000	
707	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94		0,02	4,00		248,000	24,000	12,000	22,000	3,000	0,000	0,000	
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	0,000	
008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,000	0,000	
<b>Всего в Завтрак</b>		590	<b>26,82</b>	<b>22,22</b>	<b>84,10</b>	<b>645</b>		<b>0,25</b>	<b>253,14</b>		<b>1 256,787</b>	<b>89,899</b>	<b>100,937</b>	<b>391,180</b>	<b>11,513</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																		
142/1	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,72	2,60	16,49	116	10	0,13	8,80		714,660	23,302	32,669	116,837	1,093	0,000	0,000	
486	Голубцы(ленивые)	270	17,37	37,17	17,68	474	50	0,08	25,72		653,480	115,544	47,972	218,788	3,028	0,000	0,000	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,00	31,07	126		0,02	0,00		0,600	14,432	0,522	0,000	0,052	0,000	0,000	
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	0,000	
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000	0,000	
<b>Всего в Обед</b>		800	<b>28,77</b>	<b>40,57</b>	<b>86,28</b>	<b>825</b>	<b>60</b>	<b>0,35</b>	<b>34,52</b>		<b>1 515,340</b>	<b>175,878</b>	<b>115,362</b>	<b>451,625</b>	<b>6,733</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>55,59</b>	<b>62,79</b>	<b>170,38</b>	<b>1 470</b>	<b>60</b>	<b>0,60</b>	<b>287,66</b>		<b>2 772,127</b>	<b>265,777</b>	<b>216,299</b>	<b>842,805</b>	<b>18,246</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого</b>			<b>55,59</b>	<b>62,79</b>	<b>170,38</b>	<b>1 470</b>	<b>60</b>	<b>0,60</b>	<b>287,66</b>		<b>2 772,127</b>	<b>265,777</b>	<b>216,299</b>	<b>842,805</b>	<b>18,246</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>15,13</b>	<b>38,44</b>	<b>46,36</b>													

Категория: Дети 12-18 школа (2024-2025)

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв )	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,60	116	50	0,04	0,42		37,600	164,850	11,570	121,900	0,760			
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03	0,00		56,000	22,000	4,800	76,800	1,000			
302/1	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,10	240	20	0,06	0,51		189,827	111,877	31,390	136,184	0,476			
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,40	9,25	49		0,06	0,00		60,750	10,750	19,250	66,000	1,250			
008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>18,79</b>	<b>21,51</b>	<b>81,96</b>	<b>593</b>	<b>80</b>	<b>0,24</b>	<b>248,47</b>		<b>761,627</b>	<b>337,781</b>	<b>84,338</b>	<b>424,553</b>	<b>7,542</b>			
<b>Обед</b>																		
139	Суп картофельный с бобовыми, мясом цыпленка-бройлера	250/20	7,40	4,26	30,55	190	10	0,18	4,62		584,804	51,095	41,499	142,726	2,128			
423	Бефстроганов	50/50	15,04	18,20	5,11	244	20	0,06	1,00		326,130	28,683	20,041	154,957	2,102			
332	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	203	40	0,07	0,00		36,414	5,832	25,344	44,604	1,327			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,00	31,07	126		0,02	0,00		0,600	14,432	0,522	0,000	0,052			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560			
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000			
<b>Всего в Обед</b>		<b>810</b>	<b>33,73</b>	<b>28,68</b>	<b>119,50</b>	<b>872</b>	<b>70</b>	<b>0,45</b>	<b>5,62</b>		<b>1 094,548</b>	<b>122,641</b>	<b>121,606</b>	<b>458,287</b>	<b>8,169</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>52,52</b>	<b>50,19</b>	<b>201,46</b>	<b>1 465</b>	<b>150</b>	<b>0,69</b>	<b>254,09</b>		<b>1 856,174</b>	<b>460,422</b>	<b>205,944</b>	<b>882,840</b>	<b>15,712</b>			
<b>Итого</b>			<b>52,52</b>	<b>50,19</b>	<b>201,46</b>	<b>1 465</b>	<b>150</b>	<b>0,69</b>	<b>254,09</b>		<b>1 856,174</b>	<b>460,422</b>	<b>205,944</b>	<b>882,840</b>	<b>15,712</b>			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>14,34</b>	<b>30,83</b>	<b>55,01</b>													



Категория: Дети 12-18 школа (2024-2025)

2-ая неделя / Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв )	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
333	Макароны с сыром	180/23/12	12,05	14,38	39,88	337	70	0,08	0,26		80,040	238,912	9,114	162,396	0,928			
68/15	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000			
008	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	71		0,05	264,00		444,800	25,600	14,400	17,600	3,520			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>16,30</b>	<b>15,71</b>	<b>85,37</b>	<b>545</b>	<b>70</b>	<b>0,23</b>	<b>264,30</b>		<b>622,490</b>	<b>286,016</b>	<b>58,142</b>	<b>292,765</b>	<b>7,205</b>			
<b>Обед</b>																		
45	Салат из квашеной капусты	100	1,49	4,40	6,48	71		0,01	10,92		145,997	43,102	12,841	24,108	0,531	0,000	0,000	
134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	250	6,46	8,14	12,54	149		0,08	8,00		333,540	30,650	22,159	99,528	1,256	0,000	0,000	
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,500	32,906	19,688	119,813	1,378	0,000	0,000	
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,60		31,368	3,970	2,880	5,560	0,120	0,000	0,000	
520/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	0,000	0,000	
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,50		70,220	3,942	1,958	2,393	0,539	0,000	0,000	
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	0,000	
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000	0,000	
<b>Всего в Обед</b>		<b>890</b>	<b>28,44</b>	<b>33,24</b>	<b>105,18</b>	<b>834</b>	<b>80</b>	<b>0,50</b>	<b>67,80</b>		<b>1 811,433</b>	<b>191,364</b>	<b>133,349</b>	<b>483,909</b>	<b>7,812</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>44,74</b>	<b>48,95</b>	<b>190,55</b>	<b>1 379</b>	<b>150</b>	<b>0,73</b>	<b>332,10</b>		<b>2 433,922</b>	<b>477,379</b>	<b>191,491</b>	<b>776,673</b>	<b>15,017</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого</b>			<b>44,74</b>	<b>48,95</b>	<b>190,55</b>	<b>1 379</b>	<b>150</b>	<b>0,73</b>	<b>332,10</b>		<b>2 433,922</b>	<b>477,379</b>	<b>191,491</b>	<b>776,673</b>	<b>15,017</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12,98</b>	<b>31,95</b>	<b>55,27</b>													





Категория: Дети 12-18 школа (2024-2025)

2-ая неделя / Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.эquiv.)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	#
<b>Завтрак</b>																		
451	Шницели	75	15,66	21,30	8,83	290	90	0,09	0,10		327,530	34,126	28,771	181,047	2,476	0,002	#	#
520	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	0,000	#	#
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67	0,00	18,83	78		0,02	3,33		206,667	20,000	10,000	18,333	2,500	0,000	#	#
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	#	#
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>495</b>	<b>23,66</b>	<b>28,38</b>	<b>68,93</b>	<b>627</b>	<b>110</b>	<b>0,40</b>	<b>34,58</b>		<b>1 548,605</b>	<b>125,518</b>	<b>109,195</b>	<b>421,488</b>	<b>8,404</b>	<b>0,002</b>	#	#
<b>Обед</b>																		
25	Салат "Степной" из разных овощей	100	2,38	5,73	12,47	112		0,08	6,53		363,547	19,782	12,864	32,294	0,926	0,000	#	#
110/1	Борщ с капустой и картофелем, мясом свинины	250/20	10,13	9,73	11,75	175	10	0,08	7,75		379,181	38,405	26,956	109,168	1,922	0,000	#	#
388	Биточки рыбные	100	8,57	6,21	7,88	121		0,07	0,27		211,333	33,816	22,446	126,162	0,893	0,000	#	#
511	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	252	20	0,02	0,00		48,690	1,638	19,602	73,134	0,632	0,000	#	#
699/2	Напиток лимонный	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,50		70,220	3,942	1,958	2,393	0,539	0,000	#	#
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	#	#
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000	#	#
<b>Всего в Обед</b>		<b>910</b>	<b>29,89</b>	<b>29,02</b>	<b>121,18</b>	<b>866</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>31,05</b>		<b>1 219,572</b>	<b>120,183</b>	<b>118,025</b>	<b>459,151</b>	<b>7,473</b>	<b>0,000</b>	#	#
<b>Всего в день</b>			<b>53,55</b>	<b>57,40</b>	<b>190,11</b>	<b>1 493</b>	<b>140</b>	<b>0,78</b>	<b>65,63</b>		<b>2 768,176</b>	<b>245,701</b>	<b>227,220</b>	<b>880,639</b>	<b>15,877</b>	<b>0,002</b>	#	#
<b>Итого</b>			<b>53,55</b>	<b>57,40</b>	<b>190,11</b>	<b>1 493</b>	<b>140</b>	<b>0,78</b>	<b>65,63</b>		<b>2 768,176</b>	<b>245,701</b>	<b>227,220</b>	<b>880,639</b>	<b>15,877</b>	<b>0,002</b>	#	#
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>14,35</b>	<b>34,60</b>	<b>50,93</b>													

Категория: Дети 12-18 школа (2024-2025)

2-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.эк в)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,750	8,250	11,59	42,20	0,7600			
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03			56,000	22,000	4,80	76,80	1,0000			
302/3	Каша вязкая(гречневая) с маслом	200/10	6,12	6,38	33,90	218	30	0,14			185,456	12,337	96,47	145,82	3,2700			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	200	0,00	0,00	42,20	162		0,00			0,315	0,210	0,00	0,00	0,0315			
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,40	9,25	49		0,06			60,750	10,750	19,25	66,00	1,2500			
<b>Всего в Завтрак</b>		500	<b>14,70</b>	<b>19,42</b>	<b>91,30</b>	<b>592</b>	<b>90</b>	<b>0,27</b>			<b>341,271</b>	<b>53,547</b>	<b>132,11</b>	<b>330,82</b>	<b>6,3115</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>14,70</b>	<b>19,42</b>	<b>91,30</b>	<b>592</b>	<b>90</b>	<b>0,27</b>			<b>341,271</b>	<b>53,547</b>	<b>132,11</b>	<b>330,82</b>	<b>6,3115</b>			
<b>Итого</b>			<b>14,70</b>	<b>19,42</b>	<b>91,30</b>	<b>592</b>	<b>90</b>	<b>0,27</b>			<b>341,271</b>	<b>53,547</b>	<b>132,11</b>	<b>330,82</b>	<b>6,3115</b>			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>9,93</b>	<b>29,52</b>	<b>61,69</b>													



Пронумеровано,  
 пронумеровано и  
 скреплено печатью.  
 Всего насчитывается  
 6  
 месяцев  
 лист 06  
 Врио директора школы:  
 О.В.Густякова