

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза В.П.Чкалова г. Николаевска – на – Амуре Хабаровского края

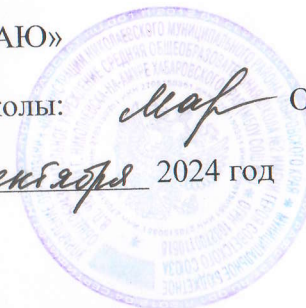
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:



О.А. Мазурова

« 02 » сентября 2024 год



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**Горячего питания**

**(ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ)**

**для организации питания образовательного учреждения от 12 лет до 18 лет**

**на 2024-2025гг.**

г. Николаевска-на-Амуре

2024 г.

День: 1 (понедельник).

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	<b>Завтрак</b>												
116	Каша вязкая молочная пшеничная, с маслом	220	10,31	8,93	25,67	310,2	139,45	112,21	37,48	1,54	0,22	0,59	53,79
143	Яйца вареные	40	4,6	5,1	0,3	63	22	77	5	1	0,03	0	100
10	Масло (порциями)	30	2,17	0,24	0,39	198	7,2	9,0	0	0,06	0	0	120
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
267	Какао с молоком сгущенным	200	2,60	3,66	25,08	138	127,98	117,86	17,98	0,64	0,02	0,38	9,5
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>20,28</b>	<b>22,67</b>	<b>80,42</b>	<b>849,48</b>	<b>310,43</b>	<b>368,27</b>	<b>80,26</b>	<b>3,9</b>	<b>0,33</b>	<b>0,97</b>	<b>283,29</b>
	<b>Обед</b>												
ПР	Горошек зеленый	100	9,38	4,67	4,19	131	161,7	69,26	12,98	1,28	0,02	5,77	38,5
72/2 41	Рассольник ленинградский, с мясом	250/30	5,1	2,025	10	105	29,15	36,72	14,17	0,92	0,05	8,37	0
173	Мясо тушеное	100	10,02	15,155	19,95	40,78	132,97	85,37	10,67	2,01	0,14	5,47	218,21
137	Макаронные изделия отварные.	200	9,73	4,08	42,58	232,66	50,3	96,46	29,66	1,34	0,16	20,21	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
348	Чай с сахаром	200	0,09	0,66	43,68	132,8	21,65	11,72	12,46	0,69	0,01	1,21	0
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>34,92</b>	<b>31,33</b>	<b>149,38</b>	<b>782,52</b>	<b>409,57</b>	<b>351,73</b>	<b>99,74</b>	<b>6,9</b>	<b>0,44</b>	<b>41,03</b>	<b>256,71</b>
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1490</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

Витаминизация 3-х блюд производится. При приготовлении используется Йодированная соль

День: 6 (понедельник).

День: 2 (вторник).

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
	<b>Завтрак</b>													
144	Омлет натуральный, с маслом	190/10	17,38	10,23	3,34	183,45	195,86	95,31	20,43	3,34	0,12	0,31	173	
ПР	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,19	116,9	11,5	43,5	16,5	0,55	0,05	0	0	0
10	Масло (порциями)	20	1,45	0,16	0,26	132	4,8	6,0	0	0,04	0	0	80,0	
11	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52	
261	Чай с сахаром	200	0,2	0,07	10,01	40	10,96	2,80	1,4	0,23	0	0,03	0	
ПР	Кукуруза	60	1,03	1,43	6,85	51,52	6,55	34,86	0,15	0,29	0,007	3,25	60,8	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,46</b>	<b>20,48</b>	<b>44,65</b>	<b>595,87</b>	<b>405,67</b>	<b>282,47</b>	<b>45,48</b>	<b>4,65</b>	<b>0,187</b>	<b>3,73</b>	<b>365,8</b>	
	<b>Обед</b>													
Пр	Салат из морской капусты	100	7,24	0,85	6,85	102	33,91	47,07	12,5	0,17	0,03	3,55	1,75	
87/8 4	Суп с рыбными консервами	250	1,26	9,44	71,97	234,03	152,68	126,64	52,24	3,24	0,087	15,9	39,78	
196	Птица отварная	100	12,91	12,85	0,48	214,24	71,11	119,11	19,28	0,19	0,07	3,14	125,75	
218	Соус молочный	20	0,29	0,27	1,49	10,58	17,2	5,38	3,1	0,03	0,06	0,68	6,92	
203	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,02	250,2	1,63	73,13	19,60	0,63	0,036	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0	
271	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	1,0	31,36	84,8	24,0	14,0	8,0	1,23	0,24	15,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>28,74</b>	<b>33,52</b>	<b>185,15</b>	<b>1036,13</b>	<b>314,33</b>	<b>437,53</b>	<b>134,52</b>	<b>6,15</b>	<b>0,583</b>	<b>38,27</b>	<b>174,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>	

Витаминизация 3-х блюд производится

При приготовлении используется Йодированная соль

День: 3 (среда).

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
<b>Завтрак</b>													
11	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52
10	Масло (порциями)	20	1,45	0,16	0,26	132	4,8	6,0	0	0,04	0	0	80,0
117	Каша вязкая молочная (рисовая)	200	8,44	5,74	41,62	266	123,76	150,9	35,08	0,56	0,06	1,24	54,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,19	116,9	11,5	43,5	16,5	0,55	0,05	0	0
265	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	112	128,78	86,56	12,88	0,08	0,02	0,38	10,0
Пр	Булочка с повидлом	60	1,41	2,37	31,08	131	11,0	37,0	14,0	0,69	0,07	1,65	13,0
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>19,68</b>	<b>19,8</b>	<b>118,07</b>	<b>829,9</b>	<b>455,84</b>	<b>423,96</b>	<b>85,46</b>	<b>2,12</b>	<b>0,21</b>	<b>3,41</b>	<b>209,6</b>
<b>Обед</b>													
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	3,38	2,12	3,28	174	42,4	16,4	10,6	0,82	0,06	14	5
75/2 41	Суп из овощей с мясом	250/30	18,72	14,1	12,5	167,02	156,11	137,08	13,99	4,27	0,18	17,56	325,4
174	Жаркое домашнему(125/75.)	200	12,73	12,58	23,29	188	30,2	78,64	37,69	2,24	0,25	5,82	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
348	Компот из плодов или ягод сушеных «С» (изюм)	200	0,09	0,66	43,68	132,8	21,65	11,72	12,46	0,69	0,01	1,21	0
	<b>Итого :</b>	<b>840</b>	<b>35,52</b>	<b>34,2</b>	<b>111,73</b>	<b>802,1</b>	<b>264,16</b>	<b>296,04</b>	<b>94,54</b>	<b>8,68</b>	<b>0,56</b>	<b>38,59</b>	<b>330,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

Витаминизация 3-х блюд производится. При приготовлении используется Йодированная соль

День: 4 (четверг).

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
	<b>Завтрак</b>													
86	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	200/10	3,8	4,38	14,24	120	130,4	109,5	21,34	0,52	0,08	0,66	26,4	
ПР	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,19	116,9	11,5	43,5	16,5	0,55	0,05	0	0	
10	Масло (порциям)	20	1,45	0,16	0,26	132	4,8	6,0	0	0,04	0	0	80,0	
11	Сыр ( порциями )	20	5,9	4,64	0	72	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52	
262	Чай с лимоном	200/10	0,02	0,13	15,20	62	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0	
Пр	Булочка обыкновенная	50	5,12	3,88	23,55	120	10,0	27,0	12,0	0,30	0,05	1,25	9,0	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>16,79</b>	<b>17,14</b>	<b>77,44</b>	<b>622,9</b>	<b>346,9</b>	<b>290,4</b>	<b>59,24</b>	<b>1,97</b>	<b>0,19</b>	<b>4,88</b>	<b>167,4</b>	
	<b>Обед</b>													
59	Сельдь с луком	100	5,07	1,50	13,02	103	37,92	56,21	39,09	1,05	0,02	3,57	0	
73/2 41	Суп картофельный с мясом	250/30	5,025	2,025	13,45	115	41,97	65,8	29,82	1,4	0,07	9,17	0	
198/ 223	Птица тушенная в соусе	120	19,735	26,835	50,05	220,14	227,58	70,97	2,51	2,21	0,3	18,71	337,2	
114	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	7,98	1,66	22,8	228	26,72	176,86	26,14	3,2	0,04	0	35,4	
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0	
360	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0	0,10	24,06	202,68	25,11	7,56	3,4	0,31	0,09	5,67	0	
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>38,41</b>	<b>36,86</b>	<b>152,36</b>	<b>1009,1</b>	<b>373,1</b>	<b>429,6</b>	<b>120,76</b>	<b>8,83</b>	<b>0,58</b>	<b>37,12</b>	<b>372,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:</b>	<b>1520</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>	

Витаминизация 3-х блюд производится. При приготовлении используется Йодированная соль

День: 5 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
	<b>Завтрак</b>													
138	Макароны отварные с сыром	180/20	11,52	10,96	38,10	300,60	202,96	156,40	16,30	1,45	0,09	0,21	88,02	
10	Масло(порциями)	20	1,45	0,16	0,26	132	4,8	6,0	0	0,04	0	0	80,0	
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0	
262	Чай с лимоном	200/20	0,02	0,20	16,03	65	5,56	5,8	2,0	0,41	0	0,03	0	
ПР	Зеленый/горошек	50	0,1	1,55	3,25	20,1	23,03	57,0	10,5	0,45	0,06	5,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,69</b>	<b>17,61</b>	<b>86,62</b>	<b>657,98</b>	<b>250,15</b>	<b>277,4</b>	<b>48,6</b>	<b>3,01</b>	<b>0,21</b>	<b>5,24</b>	<b>168,02</b>	
	<b>Обед</b>													
ПР	Кукуруза сахарная	100	0,1	1,12	3,5	20	10	35	15	0,8	0,02	10,5	0	
66/2 41	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	220/50	26,7	13,75	22,19	279,82	276,07	170,88	24,47	2,84	0,22	4,9	218,75	
210	Пюре картофельное	200	9,73	4,08	42,58	232,66	50,3	96,46	29,66	1,34	0,16	20,21	0	
161	Котлеты или биточки рыбные	100	4,37	12,37	13,93	169,26	87,20	64,62	25,01	1,47	0,08	0,43	153,23	
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0	
241	Компот из смеси сухофруктов «С»	200	0,010	0,33	32	132	32,48	23,44	17,46	0,68	0,02	0,72	0	
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>41,51</b>	<b>36,39</b>	<b>143,18</b>	<b>974,02</b>	<b>469,85</b>	<b>442,6</b>	<b>131,4</b>	<b>7,79</b>	<b>0,56</b>	<b>36,76</b>	<b>371,98</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>	<b>1480</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>	

Витаминизация 3-х блюд производится

При приготовлении используется Йодированная соль

## Возрастная категория: Школьники 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	<b>Завтрак</b>												
2	Повидло или джем	50	0,75	1,99	23,35	105,83	7,83	22,75	4,41	0,71	0,01	0,08	0
116	Каша вязкая молочная гречневая	200/10	9,38	8,64	37,1	266	123,5	223,46	67,24	3,28	0,11	0,54	48,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,19	116,9	11,5	43,5	16,5	0,55	0,05	0	0
261	Чай с сахаром	200	0,2	0,07	10,01	40	10,96	2,80	1,4	0,23	0	0,03	0
Пр	Булочка молочная	50	0,50	2,64	23,45	121	30,2	1,7	8,3	0,54	0,04	0,10	2,0
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>11,33</b>	<b>17,29</b>	<b>118,1</b>	<b>649,73</b>	<b>183,99</b>	<b>294,21</b>	<b>97,85</b>	<b>5,31</b>	<b>0,21</b>	<b>0,75</b>	<b>50,9</b>
	<b>Обед</b>												
53	Овощи натуральные соленые помидор	100	0,1	1,12	1,5	20	10	35	15	0,4	0,01	10,5	0
62/2 41	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200/30	18,24	4,53	7,05	196,19	345,45	33,58	7,73	0,21	0,1	12,33	421,7
187	Тефтели (60/50)	110	16,23	7,58	9,97	217	40,67	104,72	19,09	1,09	0,13	3,42	14,3
136	Бобовые отварные с маслом	180/10	8,70	17,74	32,84	324	102,09	186,29	12,53	1,90	0,02	0	53,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
271	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	1,0	31,36	84,8	24,0	14,0	8,0	1,23	0,24	15,0	0
	<b>Итого :</b>	<b>890</b>	<b>43,87</b>	<b>36,71</b>	<b>111,7</b>	<b>982,27</b>	<b>536,01</b>	<b>425,79</b>	<b>82,15</b>	<b>5,49</b>	<b>0,56</b>	<b>41,25</b>	<b>489,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

Витаминизация 3-х блюд производится. При приготовлении используется Йодированная соль

День: 7 (вторник)

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
	<b>Завтрак</b>													
2	Повидло или джем	50	0,9	2,39	28,03	127	9,4	27,3	9,3	0,66	0,05	0,1	0	
117	Каша вязкая молочная овсяная	200	10,62	7,98	36,5	274	142,24	225,66	48,26	1,64	0,22	1,24	54,6	
ПР	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,19	116,9	11,5	43,5	16,5	0,55	0,05	0	0	
143	Яйца вареные	40	4,6	5,1	0,3	63	22	77	5	1	0,03	0	100	
262	Чай с лимоном	200,20	0,02	0,13	15,20	62	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>16,64</b>	<b>19,55</b>	<b>104,22</b>	<b>642,9</b>	<b>199,34</b>	<b>377,86</b>	<b>81,46</b>	<b>4,21</b>	<b>0,35</b>	<b>4,17</b>	<b>154,6</b>	
	<b>Обед</b>													
Пр	Кукуруза	100	2,91	2,05	9,78	73,6	9,37	39,81	0,21	0,41	0,07	4,65	128,28	
73/2 41	Суп картофельный с мясом	250/30	13,37	9,97	12,99	208,22	226,4	117,23	14,95	0,1	0,14	9,85	214,19	
184	Котлета Домашняя	100	19,12	13,90	14,30	284	45,21	58,90	22,82	2,12	0,06	0,13	42,93	
216	Капуста тушеная	200	2,47	3,13	15,85	150,2	204,23	62,28	28,3	2,61	0,08	21,99	0	
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0	
348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) «С»	200	0,09	0,66	43,68	132,8	21,65	11,72	12,46	0,69	0,01	1,21	0	
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>38,56</b>	<b>34,45</b>	<b>125,58</b>	<b>989,1</b>	<b>520,66</b>	<b>342,14</b>	<b>98,54</b>	<b>6,59</b>	<b>0,42</b>	<b>37,83</b>	<b>385,4</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>	

Витаминация 3-х блюд производится

При приготовлении используется Йодированная соль



День: 8 (среда).

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	<b>Завтрак</b>												
11	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52
119	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220/10	12,27	5,74	38,26	297,14	200	131,9	30,53	1,92	0,05	1,09	68,62
143	Яйца вареные	40	4,6	5,1	0,3	63	22	77	5	1	0,03	0	100
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
265	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	112	128,78	86,56	12,88	0,08	0,02	0,38	10,0
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,35</b>	<b>23,16</b>	<b>88,46</b>	<b>684,42</b>	<b>540,58</b>	<b>447,66</b>	<b>75,21</b>	<b>3,86</b>	<b>0,17</b>	<b>1,61</b>	<b>230,62</b>
	<b>Обед</b>												
53	Овощи натуральные соленые	100	10,04	1,40	7,29	125	31,23	43,27	19,52	0,82	0,04	9,63	0
80/8 1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	4,69	1,42	28,49	128,17	80,89	11,28	19,88	2,81	0,19	14,06	287,62
179	Плов	200	14,52	22,28	45,22	469,33	29,5	151,59	37,59	1,42	0,07	1,7	21,76
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
271	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	1,0	31,36	84,8	24,0	14,0	8,0	1,23	0,24	15,0	0
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>29,85</b>	<b>30,84</b>	<b>141,34</b>	<b>947,58</b>	<b>179,42</b>	<b>272,34</b>	<b>104,79</b>	<b>6,94</b>	<b>0,6</b>	<b>40,39</b>	<b>309,38</b>
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

Витаминизация 3-х блюд производится

При приготовлении используется Йодированная соль

День: 9 (четверг).

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	<b>Завтрак</b>												
2	Джем или повидло	40	4,22	2,14	28,5	90,63	10,47	26,83	4,14	0,45	0,04	0,04	21,81
154	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	20,96	17,86	48,54	570,72	372,0	297,1	28,26	0,53	0,10	0,11	223,31
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
262	Чай с лимоном	200/20	0,02	0,20	16,03	65	5,56	5,8	2,0	0,41	0	0,03	0
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,8</b>	<b>24,94</b>	<b>122,05</b>	<b>866,63</b>	<b>401,83</b>	<b>381,93</b>	<b>54,2</b>	<b>2,05</b>	<b>0,2</b>	<b>0,18</b>	<b>245,12</b>
	<b>ОБЕД</b>												
18	Салат из свежих помидоров	100	5,04	0,84	2,57	59	23,73	23,22	13,32	0,60	0,15	4,11	0
63/2 41	Борщ с мясом (свекольник)	250/35	3,22	11,48	20,78	125,29	185,18	47,63	28,48	1,34	0,05	7,45	195,32
191	Оладьи из печени	100/5	12,56	9,34	1,26	128	44,74	24,16	30,06	1,72	0,03	15,26	64,16
114	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,98	1,66	22,8	228	26,72	176,86	26,14	3,2	0,04	0	35,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
271	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	1,0	31,36	84,8	24,0	14,0	8,0	1,23	0,24	15,0	0
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>29,4</b>	<b>29,06</b>	<b>107,75</b>	<b>765,37</b>	<b>318,17</b>	<b>338,07</b>	<b>125,8</b>	<b>8,75</b>	<b>0,57</b>	<b>41,82</b>	<b>294,88</b>
	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

Витаминация 3-х блюд производится

При приготовлении используется Йодированная соль

День: 10 (пятница).

Возрастная категория: Школьники 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			жиры	белки	углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	<b>Завтрак</b>												
11	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52,0
10	Масло сливочное	20	1,45	0,16	0,26	132	4,8	6,0	0	0,04	0	0	80,0
117	Каша вязкая молочная манная, с маслом	230/20	9,70	8,21	46,23	305,9	148,12	142,14	24,88	0,64	0,18	1,42	62,79
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
267	Какао с молоком сгущенным	200	2,60	3,66	25,08	138	127,98	117,86	17,98	0,64	0,02	0,38	9,5
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,25</b>	<b>21,41</b>	<b>100,55</b>	<b>788,18</b>	<b>470,7</b>	<b>418,2</b>	<b>69,66</b>	<b>2,18</b>	<b>0,27</b>	<b>1,94</b>	<b>204,29</b>
	<b>ОБЕД</b>												
Пр	Кабачковая икра	100	4,85	1,01	5,39	65,26	104,08	37,33	5,60	1,35	0,04	5,17	0
78/2 41	Суп картофельный с горохом и мясом	250/50	12,36	9,41	13,74	187,08	70,69	52,57	51,42	2,36	0,1	18,97	335,71
175	Гуляш (50/50)	100	16,79	11,55	7,89	195	11,81	112,15	14,03	1,56	0,03	0,92	0
207	Макаронные изделия отварные	200	0,35	4,88	41,89	171,4	24,92	33,55	11,49	1,46	0,03	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	140,28	13,8	52,2	19,8	0,66	0,06	0	0
271	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	1,0	31,36	84,8	24,0	14,0	8,0	1,23	0,24	15,0	0
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>34,95</b>	<b>32,59</b>	<b>129,25</b>	<b>843,82</b>	<b>249,3</b>	<b>301,8</b>	<b>110,34</b>	<b>8,62</b>	<b>0,5</b>	<b>40,06</b>	<b>335,71</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

Витаминация 3-х блюд производится

При приготовлении используется Йодированная соль

### Среднее потребление пищевых нутриентов

№ п/п	Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
		жиры	белки	Углев.		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
1	Понедельник	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
2	Вторник	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
3	Среда	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
4	Четверг	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
5	Пятница	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
6	Понедельник	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
7	Вторник	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
8	Среда	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
9	Четверг	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
10	Пятница	55,2	54	229,8	1632	720	720	180	10,8	0,77	42	540
<b>Итого:</b>		<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>55,2</b>	<b>54</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>10,8</b>	<b>0,77</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730018

Владелец Карлец Ольга Викторовна

Действителен с 13.06.2024 по 13.06.2025