



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Некрасовская
основная общеобразовательная
школа №13»

М.В.Яковлева
« 10 » 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-дневное

2023-2024г

Для организации питания учащихся 7-11 лет

МБОУ «Некрасовская основная общеобразовательная школа №13»

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ет ическа я ценно сть (кка л)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
177	Суп молочный с вермишелью	200	6	3,8	24,2	156	0,22	2,08	32	221,6	315,4	79,6	2,1
ПР	Сдоба Посадская с вареной сгущенкой	80	1,9	3,45	32,2	168,5	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
959	Какао на молоке	200	7	4,6	19,4	154	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	500	17,15	12,75	91,1	517,5	0,25	3,55	84	530,93	526,51	112,16	4,3
Обед 7-11 лет													
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2	7,6	4,22	200,6	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
248	Котлета рыбная запеченная	100	18	5,8	5,5	146	0,06	0,3	8,3	37,03	117,3	17,96	0,05
424	Рис отварной	150	3,3	0,75	36,57	226,2	0,03		27	2,61	61,5	19,01	0,53
ПР	Чай с лимоном	200	-	-	6,8	28	-	2,83	0	6	0	0	0,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	710	29,28	16,39	78,99	762,2	0,88	11,99	35,3	83,2	296,38	77,31	3,36
	Всего за день:	1210	46,43	29,14	83,21	1279,7	1,13	15,54	119,3	614,13	822,89	189,47	7,66

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (первая неделя)													
					Завтрак 7-11 лет								
172	Каша ячневая молочная	200	12,8	10,1	40,16	256	0,19		5	4,1	131	45	2,58
2	Бутерброд с повидлом	50	2,2	4,8	25	152	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
943	Чай с сахаром	200	0	-	3,5	28		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко сезонное	50	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого:	500	15,4	15,3	78,46	483	0,23	0,38	64	156,9	249,13	66,18	5,2
Обед 7-11 лет													
112	Суп с макаронными изделиями	200	5,1	8,25	7,75	119,4	0,07	4,86	-	23,6	46,18	19,04	0,8
414	Бедро куриное в сметанном соусе	100	12,98	8	4,21	150,4	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
331	Рагу овощное	100	1,5	2,7	11,4	92,85	0,2			14,6	210	140	5,01
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
342	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	14,1	77,8	-	214	-	10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Баранка яичная	50	0,3	4,5	31	185	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	710	26,46	25,69	94,36	786,85	1,49	219,68	36,12	98,48	416,18	195,41	8,17
	Всего за день:	1210	41,86	40,99	172,82	1269,85	1,72	220,06	100,12	255,38	665,31	261,59	13,37

№ реп	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге Т ическая ценнос ть (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (первая неделя)													
						Завтрак 7-11 лет							
309	Каша рисовая на молоке	200	9,1	12	47,6	305,4	0,09	-		18,5	81	10	0,9
395	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,4	20	112	0,03	0,4		63	-	7,7	0,6
ПР	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
	банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0,04	10	20	8	28	42	0,6
	Итого:	500	15,35	15,7	99,7	533,2	0,16	10,4	20	89,5	109	59,7	2,1
Обед 7-11 лет													
202	Суп овощной	200	2,7	2,12	8,46	133,8	0,09	7,28	-	23,76	57,78	23,74	0,92
608	Котлета мясная рубленая	100	12,5	23,4		254	0,05	0,17	2,9	21,5	87,5	16,6	1,16
204	Макароны отварные	150	5,1	5,5	34,2	168	0,06			12,1	37,6	8,14	0,86
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Напиток витаминный «Витоша»	200	1,3	0,08	18,4	74	0,03	10	60	40,48	36,6	26,2	0,86
	Итого:	710	27,58	33,34	86,96	791,2	0,93	17,45	62,9	111,64	279,28	91,28	5,26
	Всего за день:	1210	42,93	49,04	186,66	1324,4	0,93	17,61	73,3	131,64	368,78	200,28	64,96

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет иче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
222	Запеканка творожная	200	12,5 ₁	8,64	18,0 ₉	247	0,0 ₅	0,18	54	117	169,2	19,8	0,81
ПР	Сгущенное молоко	20	1,6	1,6	11 _{,2}	64	0,01	-	9,4	61,4	43,8	6,8	-
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
395	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,4	20	112	0,03	0,4		63	-	7,7	0,6
	Мандарин	50	0,4	-	3,8	19	0,03	19	5	17	8,5	5,5	-
	Итого:	500	19,56	13,54	68,39	481	0,12	19,58	68,4	258,4	221,5	39,8	1,41
Обед 7-11 лет													
87	Суп- уха из рыбной консервы	200	0,8	4,05	6	94,84	0,04	6,7	15,6	22,4	43,3	16,86	0,72
54-9м	Жаркое по-домашнему из отварной свинины	250	16,2	16,5	14	430	0,12	6,76	-	28,69	180,22	42,84	3,02
860	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	30,6	125	0,02	0,8	-	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	710	24,14	23,09	76,5	811,24	0,88	14,26	15,6	70,73	329,32	109,3	6,16
	Всего за день:	1210	43,7	36,63	144,89	1292,24	1	33,84	84	329,13	550,82	149,1	7,57

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ет ическа я ценно сть (кка л)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	230,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
2	Бутерброд с повидлом	50	2,2	4,8	25	152	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
945	Чай с молоком	200	0,8	0,67	12,8	62,8	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	Яйцо вареное	50	6,4	5,6	0,3	79,3	0,03	-	130	25	54,5	6,6	1,2
	Итого:	500	12,7	19,67	61,3	524,5	0,49	3,34	260,6	389,83	389,61	68,31	4,99
Обед 7-11 лет													
82	Борщ со свежей капустой и сметаной на мясном бульоне	200	1,44	9,8	6,2	155,6	0,04	8,54	-	39,78	43,68	20,9	0,98
309	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	10,59	7,77	20,62	351	0,08	0,75	37,5	45,18	132,18	35,05	1,5
349	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	14,1	77,8	-	214	-	10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-		4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	710	18,61	19,81	66,82	745,8	0,82	223,29	37,5	108,86	241,06	72,89	4
	Всего за день:	1210	31,31	39,48	128,12	1270,3	1,31	226,63	298,1	498,69	630,67	141,2	8,99

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ет ическа я ценно сть (кка л)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
					Завтрак 7-11 лет								
172	Каша ячневая	200	7,2	4	39,6	289	0,07	0,2		265,68	181,87	18,28	1,11
1	Бутерброд с маслом	50	1,1	9	6,8	137			168	3,6	3,04		
943	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	28		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	Баранка детская	50	5	0,6	32,1	115	0,1			14	57	2	1,3
	Итого:	500	13,83	13,6	87,97	569	0,17	0,47	168	296,88	264,04	32,01	4,54
Обед 7-11 лет													
3 14	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,27	3,88	6,85	136	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88
7 27	Гуляш из говядины	100	7,2	21,4	3,27	235	0,05	1,2	3,1	1,9	10,3	1,8	2
2 25	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	208,08	0,2			14,6	210	140	5,01
3 39	Чай с лимоном	200	-	-	6,8	28	-	2,83	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	710	23,35	31,62	82,66	768,48	0,97	12,77	3,1	78,32	316,98	176,9	9,75
	Всего за день:	1210	37,18	45,22	170,63	1337,48	1,14	13,24	171,1	375,2	581,02	208,91	14,29

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т ическа я ценнос ть (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (вторая неделя)													
						Завтрак 7-11 лет							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	3,47	42,23	145,6	0,42	1,17		131,67	115,19	20,3	0,48
2	Бутерброд с повидлом	50	2,2	4,8	25	152	0,04	0,11		139,2	96	9,45	0,49
945	Чай с молоком	200	0,8	0,67	12,8	62,8	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Печенье	50	3,7	9	33,5	196,5	0,03	-		2,3	6,5	5	0,4
	Итого:	500	12,73	17,94	113,53	556,9	0,51	2,61	0	406,5	328,8	60,31	3,37
Обед 7-11 лет													
102	Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	161,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64
424	Плов с курой	250	22,5	17	42,25	410,5	0,03		27	2,61	61,5	19,01	0,53
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Напиток витаминный «Витоша»	200	1,3	0,08	18,4	74	0,03	10	60	40,48	36,6	26,2	0,86
	Итого:	710	34,17	19,74	99,77	807,5	0,94	14,66	87	91,03	230,38	90,27	4,49
	Всего за день:	1210	46,9	37,68	213,3	1364,4	0,94	15,17	89,61	91,03	636,88	419,07	64,8

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге Т ическа я ценнос ть (кка л)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (вторая неделя)													
					Завтрак 7-11 лет								
210	Каша манная	200	6	6,2	30,6	196	0,08	0,2		75,6	166	11,8	1,93
ПР	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
395	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,4	20	112	0,03	0,4		63	-	7,7	0,6
ПР	булочка	80	1,9	3,45	32,2	168,5	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
	Итого:	500	12,95	12,95	98,1	515,5	0,12	0,74	52	314,6	266	26,5	2,73
Обед 7-11 лет													
197	Рассольник «ленинградский »	200	2,6	3,5	16,16	128	0,05	5,1	4	11	3,7	7	0,6
694	Картофельное Пюре	150	6	46	12,4	169,5	0,08	0,75	37,5	45,18	132,18	35,05	1,5
248	Котлета рыбная запеченная	100	18	5,8	5,5	146	0,06	0,3	8,3	37,03	117,3	17,96	0,05
860	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	30,6	125	0,02	0,8	-	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	710	33,74	57,84	90,56	729,9	0,91	6,95	49,8	112,85	358,98	109,61	4,57
	Всего за день:	1210	46,69	70,79	188,66	1245,4	1,03	7,69	101,8	427,45	624,98	136,11	7,3

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)			(мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Ca	Р	М g	Fe
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14				
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
309	Каша рисовая на молоке	200	5,1	12	47,6	312	0,09		3	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	28		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	банан	80	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	28	42	0,6
	Итого:	500	9,38	13,4	93,37	475	0,13	10,27	23	40,1	131,13	63,73	3,63
Обед 7-11 лет													
101	Суп-пюре картофельный с гречками	200	1,57	2,17	9,69	242	0,04	6,6		21,36	44,78	18,22	0,7
36 ³	Капуста тушеная	150	0,4	4,8	14,14	112,65	0,04	25,7	-	83,2	-	-	1,2
414	Бедро куриное отварное	100	13,98	13,99	4,21	165	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
349	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	14,1	77,8	-	214	-	10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	710	22,53	23,2	68,04	758,85	1,3	247,12	36,12	164,84	204,78	54,59	4,26
	Всего за день:	1210	31,91	36,6	161,41	1233,85	1,43	257,39	59,12	204,94	335,91	118,32	7,89

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ет ическа я ценно сть (кка л)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
177	Каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,27	293,6	0,19		5	4,1	131	45	2,58
ПР	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
959	Какао на молоке	200	7	4,6	19,4	154	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	Фрукт	80	0,4	0,1	6,4	26	0,06	38	1	35	17	11	0,1
	Итого:	500	16,95	9,9	79,37	512,6	0,27	39,33	6	172,43	259,11	81,56	4,68
Обед 7-11 лет													
202	Суп овощной	200	6,88	6,42	11,46	133,8	0,09	7,28		23,76	57,78	23,74	0,92
608	Котлета мясная рубленая	100	15,5	23,4		254	0,05	0,17	2,9	21,5	87,5	16,6	1,16
204	Макароны отварные	150	5,1	5,5	34,2	202,4	0,06			12,1	37,6	8,14	0,86
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Напиток витаминный «Витоша»	200	1,3	0,08	18,4	74	0,03	10	60	40,48	36,6	26,2	0,86
	Итого:	710	34,76	37,64	89,96	825,6	0,93	17,45	62,9	111,64	279,28	91,28	5,26
	Всего за день:	1210	51,71	47,54	169,33	1338,2	1,2	56,78	68,9	284,07	538,39	172,84	9,94

Сводная таблица меню за 10 дней некрасовской школы №13 (7-11 лет)

	Масса (гр)	Б	Ж	У	Энерг, цен ность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	М g	Fe
Всего за день 1	1210	46,43	29,14	83,21	1279,7	1,13	2649,61	119,3	614,13	822,89	189,47	7,66
Всего за день 2	1210	41,86	40,99	172,82	1269,85	1,72	220,06	100,12	255,38	665,31	261,59	13,37
Всего за день 3	1210	42,93	49,04	186,66	1324,4	0,93	17,61	73,3	131,64	368,78	200,28	64,96
Всего за день 4	1210	43,7	36,63	144,89	1292,24	1	33,84	84	329,13	550,82	149,1	7,57
Всего за день 5	1210	31,31	39,48	128,12	1270,3	1,31	226,63	298,1	498,69	630,67	141,2	8,99
Всего за день 6	1210	37,18	45,22	170,63	1337,48	1,14	13,24	171,1	375,2	581,02	208,91	14,29
Всего за день 7	1210	46,9	37,68	213,3	1364,4	0,94	15,17	89,61	91,03	636,88	419,07	64,8
Всего за день 8	1210	46,69	70,79	188,66	1245,4	1,03	7,69	101,8	427,45	624,98	136,11	7,3
Всего за день 9	1210	31,91	36,6	161,41	1233,85	1,43	257,39	59,12	204,94	335,91	118,32	7,89
Всего за день 10	1210	51,71	47,54	169,33	1338,2	1,2	56,78	68,9	284,07	538,39	172,84	9,94
Итого за 10 дней	12100	420,62	433,11	1619,03	12955,82	11,83	56,78	1165,35	3211,66	5755,65	1996,89	206,77



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Некрасовская
основная общеобразовательная
школа №13»
М.В.Яковлева
« 10 » ноября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-дневное

2023-2024г

Для организации питания учащихся 11-18 лет

МБОУ «Некрасовская основная общеобразовательная школа №13»

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ет ическа я ценно сть (кка л)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая неделя)													
				Завтрак 11-18 лет									
177	Суп молочный с вермишелью	250	7,5	4,75	30,25	195	0,22	2,08	32	221,6	315,4	79,6	2,1
ПР	Сдоба Посадская с вареной сгущенкой	80	1,9	3,45	32,2	168,5	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
959	Какао на молоке	200	7	4,6	19,4	154	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	550	18,65	13,7	97,15	556,5	0,25	3,55	84	530,93	526,51	112,16	4,3
Обед 11-18 лет													
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,5	9,5	5,2	95	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
248	Котлета рыбная запеченная	100	18	5,8	5,5	146	0,06	0,3	8,3	37,03	117,3	17,96	0,05
424	Рис отварной	200	4,4	1	48,76	301,6	0,03		27	2,61	61,5	19,01	0,53
ПР	Чай с лимоном	200	-	-	6,8	28	-	2,83	0	6	0	0	0,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	810	30,88	18,54	92,16	732	0,88	11,99	35,3	83,2	296,38	77,31	3,36
	Всего за день:	1360	49,53	32,24	189,31	1288,5	1,13	15,54	119,3	614,13	822,89	189,47	7,66

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (первая неделя)													
					Завтрак 11-18 лет								
172	Каша ячневая молочная	250	8,5	7,6	50,2	320	0,19		5	4,1	131	45	2,58
2	Бутерброд с повидлом	50	2,2	4,8	25	152	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
943	Чай с сахаром	200	0	-	3,5	28		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко сезонное	50	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого:	550	11,1	12,8	88,5	547	0,23	0,38	64	156,9	249,13	66,18	5,2
Обед 11-18 лет													
112	Суп с макаронными изделиями	250	14	10,3	9,6	149,25	0,07	4,86	-	23,6	46,18	19,04	0,8
414	Бедро куриное в сметанном соусе	100	13,98	8	4,21	150,4	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
331	Рагу овощное	150	4,5	2,7	11,4	92,85	0,2			14,6	210	140	5,01
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
342	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	14,1	77,8	-	214	-	10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Баранка яичная	50	0,3	4,5	31	185	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	810	39,36	27,74	96,21	816,7	1,49	219,68	36,12	98,48	416,18	195,41	8,17
	Всего за день:	1360	50,46	40,54	184,71	1363,7	1,72	220,06	100,12	255,38	665,31	261,59	13,37

№ рец	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (первая неделя)													
					Завтрак 11-18 лет								
309	Каша рисовая на молоке	250	6,3	15	59,5	383,75	0,09	-		18,5	81	10	0,9
395	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,4	20	112	0,03	0,4		63	-	7,7	0,6
ПР	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
	банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0,04	10	20	8	28	42	0,6
	Итого:	550	12,55	18,7	111,6	611,55	0,16	10,4	20	89,5	109	59,7	2,1
Обед 11-18 лет													
202	Суп овощной	250	8,6	8	11,46	167,2	0,1	7,28	-	23,76	57,78	23,74	0,92
608	Котлета мясная рубленая	100	15,5	23,4		254	0,05	0,17	2,9	21,5	87,5	16,6	1,16
204	Макароньы отварные	200	6,8	7,3	45,6	269,8	0,06			12,1	37,6	8,14	0,86
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Напиток витаминный «Витоша»	200	1,3	0,08	18,4	74	0,03	10	60	40,48	36,6	26,2	0,86
	Итого:	810	38,18	41,02	101,36	926,4	0,94	17,45	62,9	111,64	279,28	91,28	5,26
	Всего за день:	1360	50,73	59,72	212,96	1537,95	1,1	17,61	73,3	131,64	368,78	200,28	64,96

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет иче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
222	Запеканка творожная	250	12,51	8,64	18,09	247	0,05	0,18	54	117	169,2	19,8	0,81
ПР	Сгущенное молоко	20	1,6	1,6	11,2	64	0,01	-	9,4	61,4	43,8	6,8	-
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
395	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,4	20	112	0,03	0,4		63	-	7,7	0,6
	Мандарин	50	0,4	-	3,8	19	0,03	19	5	17	8,5	5,5	-
	Итого:	550	19,56	13,54	68,39	481	0,12	19,58	68,4	258,4	221,5	39,8	1,41
Обед 11-18лет													
87	Суп- уха из рыбной консервы	300	1,8	4,98	8,13	232,1	0,04	6,7	15,6	22,4	43,3	16,86	0,72
54-9м	Жаркое по-домашнему из отварной свинины	250	16,2	34	14	431	0,12	6,76	-	28,69	180,22	42,84	3,02
860	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	30,6	125	0,02	0,8	-	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	810	25,14	41,52	78,63	949,5	0,88	14,26	15,6	70,73	329,32	109,3	6,16
	Всего за день:	1360	44,7	55,06	147,02	1430,5	1	33,84	84	329,13	550,82	149,1	7,57

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
					Завтрак 11-18 лет								
175	Каша из пшена и риса молочная	250	4,4	10,75	29	230,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
2	Бутерброд с повидлом	50	2,2	4,8	25	152	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
945	Чай с молоком	200	0,8	0,67	12,8	62,8	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	Яйцо вареное	50	6,4	5,6	0,3	79,3	0,03	-	130	25	54,5	6,6	1,2
	Итого:	550	13,8	21,82	67,1	524,5	0,49	3,34	260,6	389,83	389,61	68,31	4,99
Обед 11--18 лет													
82	Борщ со свежей капустой и сметаной на мясном бульоне	300	2,16	14,7	9,3	233,4	0,6	9	-	39,78	43,68	20,9	0,98
309	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	10,59	7,77	20,62	351	0,08	0,75	37,5	45,18	132,18	35,05	1,5
349	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	14,1	77,8	-	214	-	10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-		4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	810	19,33	24,71	69,92	823,6	1,38	223,75	37,5	108,86	241,06	72,89	4
	Всего за день:	1360	33,13	46,53	137,02	1348,1	1,87	227,09	298,1	498,69	630,67	141,2	8,99

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ет ическа я ценно сть (кка л)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
172	Каша ячневая	250	9	5	49,5	361,25	0,08	0,2		265,68	181,87	18,28	1,11
1	Бутерброд с маслом	50	1,1	9	6,8	137			168	3,6	3,04		
943	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	28		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	Баранка детская	50	5	0,6	32,1	115	0,1			14	57	2	1,3
	Итого:	550	15,63	14,6	97,87	641,25	0,18	0,47	168	296,88	264,04	32,01	4,54
Обед 11-18 лет													
14 3	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,6	4,7	8,5	170	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88
27 7	Гуляш из говядины	100	7,2	21,4	3,27	235	0,05	1,2	3,1	1,9	10,3	1,8	2
25 2	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,9	5,4	53,18	278,4	0,2			14,6	210	140	5,01
39 3	Чай с лимоном	200	-	-	6,8	28	-	2,83	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	810	26,68	33,74	97,65	872,8	0,97	12,77	3,1	78,32	316,98	176,9	9,75
	Всего за день:	1360	42,31	48,34	195,52	1514,05	1,15	13,24	171,1	375,2	581,02	208,91	14,29

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ет ическа я ценно сть (кка л)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (вторая неделя)													
						Завтрак 11-18 лет							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,5	4,3	52,7	182	0,5	1,18		131,67	115,19	20,3	0,48
2	Бутерброд с повидлом	50	2,2	4,8	25	152	0,04	0,11		139,2	96	9,45	0,49
945	Чай с молоком	200	0,8	0,67	12,8	62,8	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Печенье	50	3,7	9	33,5	196,5	0,03	-		2,3	6,5	5	0,4
	Итого:	550	14,2	18,77	124	593,3	0,59	2,62	0	406,5	328,8	60,31	3,37
Обед 11-18 лет													
10 2	Суп гороховый	300	6,5	0,63	19,83	242,4	0,19	5		34,14	72,48	28,46	1,64
424	Плов с куриой	250	22,5	17	42,25	410,5	0,03		27	2,61	61,5	19,01	0,53
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Напиток витаминный «Витоша»	200	1,3	0,08	18,4	74	0,03	10	60	40,48	36,6	26,2	0,86
	Итого:	810	36,28	19,95	106,38	888,3	0,95	15	87	91,03	230,38	90,27	4,49
	Всего за день:	1360	50,48	38,72	230,38	1481,6	0,95	15,59	89,62	91,03	636,88	419,07	64,8

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (вторая неделя)													
					Завтрак 11-18 лет								
210	Каша манная	250	7,5	7,7	38,25	245	0,08	0,2		75,6	166	11,8	1,93
ПР	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
395	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,4	20	112	0,03	0,4		63	-	7,7	0,6
ПР	булочка	80	1,9	3,45	32,2	168,5	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
	Итого:	550	14,45	14,45	105,75	564,5	0,12	0,74	52	314,6	266	26,5	2,73
Обед 11-18 лет													
197	Рассольник «ленинградский »	250	3,25	4,3	20,2	180,1	0,05	5,1	4	11	3,7	7	0,6
694	Картофельное Пюре	200	8	61,3	16,5	180,1	0,08	0,75	37,5	45,18	132,18	35,05	1,5
248	Котлета рыбная запеченная	100	18	5,8	5,5	156	0,06	0,3	8,3	37,03	117,3	17,96	0,05
860	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	30,6	125	0,02	0,8	-	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	810	36,39	73,94	98,7	802,6	0,91	6,95	49,8	112,85	358,98	109,61	4,57
	Всего за день:	1360	50,84	88,39	204,45	1367,1	1,03	7,69	101,8	427,45	624,98	136,11	7,3

№ реп	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Ca	Р	Мg	Fe
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14				
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
309	Каша рисовая на молоке	250	6,3	15	59,5	390	0,1		3	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	28		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	банан	80	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	28	42	0,6
	Итого:	550	10,58	16,4	105,27	553	0,14	10,27	23	40,1	131,13	63,73	3,63
Обед 11-18 лет													
101	Суп-пюре картофельный с гречками	250	1,9	2,7	12,1	302,5	0,04	6,6		21,36	44,78	18,22	0,7
36	Капуста тушеная	200	0,5	6,4	18,8	150,2	0,04	25,7	-	83,2	-	-	1,2
414	Бедро куриное отварное	100	13,98	13,99	4,21	165	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
349	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	14,1	77,8	-	214	-	10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого:	810	22,96	25,33	75,11	856,9	1,3	247,12	36,12	164,84	204,78	54,59	4,26
	Всего за день:	1360	33,54	41,73	180,38	1409,9	1,44	257,39	59,12	204,94	335,91	118,32	7,89

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ет ическа я ценно сть (кка л)	Витамины			Минеральные вещества			
			(г)				(мг)			(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Пятница (вторая неделя)

Завтрак 11-18лет

177	Каша пшеничная молочная	250	9,1	5,3	47,8	367	0,19		5	4,1	131	45	2,58
ПР	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	2,25	0,9	15,3	39	-	-	-	-	-	-	-
959	Какао на молоке	200	7	4,6	19,4	154	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	Фрукт	80	0,4	0,1	6,4	26	0,06	38	1	35	17	11	0,1
	Итого:	550	18,75	10,9	88,9	586	0,27	39,33	6	172,43	259,11	81,56	4,68

Обед 11-18 лет

202	Суп овощной	250	8,5	8,02	14,3	167,3	0,09	7,28	-	23,76	57,78	23,74	0,92
608	Котлета мясная рубленая	100	15,5	23,4		254	0,05	0,17	2,9	21,5	87,5	16,6	1,16
204	Макаронны отварные	200	6,8	7,3	45,6	202,4	0,06			12,1	37,6	8,14	0,86
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,44	8,5	51,8	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,02	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Напиток витаминный «Витоша»	200	1,3	0,08	18,4	74	0,03	10	60	40,48	36,6	26,2	0,86
	Итого:	810	34,76	37,64	104,2	859,1	0,93	17,45	62,9	111,64	279,28	91,28	5,26
	Всего за день:	1360	53,51	48,54	193,1	1445,1	1,2	56,78	68,9	284,07	538,39	172,84	9,94

Сводная таблица меню за 10 дней некрасовской школы №13 (11-18 лет)

	Масса (гр)	Б	Ж	У	Энерг, ценн ость (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Всего за день 1	1360	49,53	32,24	189,31	1288,5	1,13	15,54	119,3	614,13	822,89	189,47	7,66
Всего за день 2	1360	50,46	40,54	184,71	1363,7	1,72	220,06	100,12	255,38	665,31	261,59	13,37
Всего за день 3	1360	50,73	59,72	212,96	1537,95	1,1	17,61	73,3	131,64	368,78	200,28	64,96
Всего за день 4	1360	44,7	55,06	147,02	1430,5	1	33,84	84	329,13	550,82	149,1	7,57
Всего за день 5	1360	33,13	46,53	137,02	1348,1	1,87	227,09	298,1	498,69	630,67	141,2	8,99
Всего за день 6	1360	42,31	48,34	195,52	1514,05	1,15	13,24	171,1	375,2	581,02	208,91	14,29
Всего за день 7	1360	50,48	38,72	230,38	1481,6	0,95	15,59	89,62	91,03	636,88	419,07	64,8
Всего за день 8	1360	50,84	88,39	204,45	1367,1	1,03	7,69	101,8	427,45	624,98	136,11	7,3
Всего за день 9	1360	33,54	41,73	180,38	1409,9	1,44	257,39	59,12	204,94	335,91	118,32	7,89
Всего за день 10	1360	53,51	48,54	193,1	1445,1	1,2	56,78	68,9	284,07	538,39	172,84	9,94
Итого за 10 дней	13600	459,23	499,81	1874,85	14186,5	12,59	864,83	1165,36	3211,66	5755,65	1996,89	206,77