

УТВЕРЖДАЮ:
ИИТ Шайхутдинов М.Ф.
М.Ф.Шайхутдинов
02.09.2024.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ № 15"
С.В. Комарова
02.09.2024.



Примерное десятидневное меню
на пищеблоке МАОУ «СОШ №15»,
с учётом сезонности (осенне-зимний период).
**Для организации питания
обучающихся в возрасте от 12 лет и старше.**

ОВЗ

0В3 12 и с/а/и

День 1.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	260	6,7	7,7	41,8	270,4	43,7	0,06	1,47	0,17	141	153,7	32,5	0,14
	75	Сыр полутвердый порционно	30	6,96	8,85	0	107,4	78	0,01	0,21	0,15	264,3	150	10,5	0,3
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	2,0	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
ИТОГО: (20-25%)			550	21,15 23,5%	24,12 26,2%	83,38 21,7%	641,6 23,5%	142,7	0,155	2,38	1,115	527,4	430,7	72,7	1,721
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,4	6,95	75,0	0	0,04	8,0	2,35	36,7	49,0	23,2	1,1
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	377	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	40,0	0,16	4,8	0,2	50	98	32	1,1
	333	Голубцы ленивые	100	10,5	12,6	3,5	170,0	19,0	0,04	3,4	0,3	24,0	120	20,0	1,6
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	530	Ватрушка с повидлом	100	5,8	2,3	58,0	276,6	15,0	0,06	0	0,83	16,6	45,0	10,0	0,98
	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ИТОГО: (30-35%)			1010	29,45 32,7%	29,6 32,1%	124,55 32,5%	886,3 32,5%	83,5	0,457	25,22	4,85	185,4	429,9	128,0	9,568
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1560	50,6 56,2%	53,72 58,3%	207,93 54,2%	1527,9 56,0%	226,2	0,612	27,6	5,965	712,8	860,6	200,7	11,28

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 2.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	256	Макаронные изделия отварные	170	6,2	5,6	33,4	209,1	35,7	0,06	0	0,85	13,6	51	8,5	1,19
	307	Котлеты рыбные	100	12,7	1,56	10	105,7	18,5	0,06	0	1,42	52,7	175,6	25,6	0,6
	106/13	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	0	0,03	10,0	0,1	23	42	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			635	23,46 26,0%	19,76 21,5%	92,7 24,2%	643,7 23,6%	56,6	0,195	11,0	4,54	105,4	310,7	59,0	3,77
Обед	100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	13,25	87,0	0	0,09	7,1	2,35	16,75	61,0	25,5	0,85
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,9	9,7	57,5	369,38	35,2	0,3	0	0,92	24,4	308,6	205,2	6,9
	367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,0	2,2	146,4	52,8	0,02	0,3	0,4	17,8	49,2	12,8	0,82
	106/13	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0	0,05	25,0	0,7	14,0	26,0	2,0	0,9
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
ИТОГО: (30-35%)			930	29,32 32,5%	32,6 35,4%	111,35 29,1%	857,08 31,5%	118,7	0,567	33,22	5,48	104,7	546,6	273,2	11,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1565	56,48 58,5%	52,36 56,9%	204,05 53,3%	1500,78 55,1%	175,3	0,762	44,22	10,02	210,1	857,3	332,2	15,41

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 3.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	235	Каша пшеничная молочная жидкая	260	12,4	11,4	25,6	311,48	50,7	0,24	1,69	0,2	171	237	60,8	1,56
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	82	Банан	150	2,2	0,15	33,6	133,5	0,17	0,05	15	0,6	12	42	97,9	1,84
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (20-25%)			650	17,13 20,0%	19,77 21,5%	84,05 21,9%	627,38 23,0%	54,87	0,321	16,69	1,32	194,0	306,5	166,8	4,582
Обед	122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,0	180,	15,0	0,07	5,75	0,22	30,5	146,5	32,2	1,01
	380	Капуста тушеная	200	2,0	6,8	15,2	138,0	34,0	0,06	23,4	0,6	110,0	82,0	40,0	1,58
	347	Котлеты «школьные»	100	12,4	11,0	14,7	213,0	30,0	0,14	0	1,4	50,0	136,0	21,0	2,07
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	581	Пряники	40	2,36	1,88	27,0	146,4	2,4	0,03	0	1,88	4,4	20	3,6	0,32
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			940	31,41 34,9%	31,95 34,7%	109,2 28,6%	878,4 32,2%	81,4	0,445	114,1	5,84	243,0	486,4	134,0	7,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1585	48,54 54,9%	51,72 56,2%	193,25 50,5%	1505,78 55,2%	139,3	0,67	153,1	10,11	335,7	775,0	295,5	13,23

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 4.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	6,1	52,5	318,6	52,5	0,09	0,13	0,4	85,7	183,4	39,3	0,77
	413	Соус сметанно-масляный	30	0,48	13,51	0,68	126,33	73,38	0,004	0,03	0,2	15,57	11,94	1,23	0,05
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0	0,02	4,0	0,2	14	14	8	2,8
	464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	9,5	0,02	0,3	0	54,3	38,3	6,3	0,07
ИТОГО: (20-25%)			655	18,18 20,2%	21,21 23,0%	97,08 25,3%	652,43 23,9%	135,3	0,159	4,46	1,07	174,5	263,8	58,33	3,96
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	0,04	8,5	2,3	49,5	35,7	16,0	0,63
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	25,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	375	Плов из отварной птицы	250	15,3	10,25	31,0	278,7	18,7	0,05	0	0,75	25	108,7	35	0,88
	106/13	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0	0,018	6,0	0,06	23,0	42,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	542	Булочка домашняя	100	7,0	11,1	46,3	315,0	64,6	0,08	0	1,16	16,1	51,3	9,5	0,75
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
ИТОГО: (30-35%)			960	29,3 32,5%	28,05 30,5%	126,3 32,9%	879,1 32,3%	92,8	0,285	14,72	5,54	154,8	336,8	109,7	4,938
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1615	47,48 52,7%	49,26 53,5%	223,38 58,2%	1531,53 56,2%	228,1	0,444	19,18	6,61	329,4	600,7	168,0	8,898

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 5.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	г Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,8	7,4	44,4	285,4	27,2	0,23	0	0,71	18,8	238,5	158,6	5,3
	349	Тефтели из говядины в мол. соусе	100	11,4	11,4	7,1	177,1	24,2	0,04	0	0,42	38,5	111,4	14,2	1,48
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5	0,1	23	24	14	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			595	22,2 24,6%	19,2 20,9%	75,0 19,6%	574,0 21,1%	51,4	0,345	6,0	1,52	93,2	399,2	195,3	8,52
Обед	129	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	4,15	12,2	97,7	2,1	0,06	3,8	1,95	16,0	46,7	17,0	0,81
	377	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	40,0	0,16	4,8	0,2	50	98	32	1,1
	307	Котлеты рыбные	100	12,8	1,5	10,0	105,7	18,5	0,07	0	1,4	52,8	175,7	25,7	0,6
	1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,0	8,4	94,0	0	0,02	17,0	2,8	40,0	28,0	16,0	0,53
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	580	Вафли	45	1,7	13,4	29,1	243,4	2,7	0,02	0	2,1	3,6	18,9	2,7	0,27
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
ИТОГО: (30-35%)			945	28,65 31,8%	33,75 36,6%	109,2 28,6%	857,8 31,5%	63,3	0,435	34,7	9,49	194,7	454,2	121,4	5,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1540	50,85 56,4%	52,95 57,5%	184,2 48,2%	1431,8 52,6%	114,7	0,78	40,7	11,01	287,9	853,5	316,7	14,13

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 6.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	229	Каша "Дружба"	260	6,7	7,7	35,8	247,7	51,2	0,11	1,7	0,18	169	182	39,7	0,57
	75	Сыр полутвердый порционно	30	6,96	8,85	0	107,4	78	0,01	0,21	0,15	264,3	150	10,5	0,3
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	2	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
ИТОГО: (20-25%)			550	21,15 23,5%	24,12 26,2%	77,38 20,2%	618,9 22,7%	150,2	0,205	2,61	1,125	555,4	459,0	79,9	2,151
Обед	98	Свекольник	250	2,32	4,72	10,32	93,25	0	0,06	7,9	2,37	36,75	61,25	28,25	1,44
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	376	Рагу из птицы	200	21,0	19,0	15,9	319,0	68,0	0,16	8,3	0,72	36,0	229,0	47,0	2,6
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	547	Коржик молочный	100	3,8	7,7	41,3	256,6	60,5	0,05	0	0,66	18,0	37,3	6,8	0,51
	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ИТОГО: (30-35%)			910	33,02 36,6%	33,72 36,6%	112,02 29,2%	893,55 32,8%	138,0	0,427	25,22	4,92	148,9	445,4	124,8	9,338
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1460	54,17 60,1%	57,84 62,8%	189,4 49,4%	1512,45 55,5%	288,2	0,632	27,83	6,045	704,3	904,4	204,7	11,48

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 7.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	256	Макаронные изделия отварные	170	6,2	5,6	33,4	209,1	35,7	0,06	0	0,85	13,6	51	8,5	1,19
	349	Тефтели из говядины в мол. соусе	100	11,4	11,4	7,1	177,1	24,2	0,04	0	0,42	38,5	111,4	14,2	1,48
	106/13	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0	0,05	25,0	0,7	14,0	26,0	2,0	0,9
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	581	Пряники	40	2,36	1,88	27,0	146,4	2,4	0,03	0	1,88	4,4	20	3,6	0,32
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			635	23,26 25,8%	19,38 21,0%	93,1 24,3%	655,1 24,0%	62,3	0,205	26,0	4,14	83,4	233,7	36,8	5,03
Обед	100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	13,25	87,0	0	0,09	7,1	2,35	16,75	61,0	25,5	0,85
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	386	Рис припущенный	230	5,5	8,3	48,1	294,3	39,3	0,03	0	0,41	9,2	96,3	29,9	0,19
	359	Печень, тушенная в соусе сметан.	120	19,9	12,0	12,6	211,2	6381	0,1	3,0	2,6	34,8	416,4	19,2	8,8
	106/13	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0	0,018	6,0	0,06	23,0	42,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
ИТОГО: (30-35%)			960	33,02 36,6%	27,6 30,0%	110,15 28,8%	778,2 28,6%	6429	0,335	16,72	6,33	108,3	697,7	111,1	12,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1595	56,28 62,4%	46,98 51,0%	203,25 53,1%	1433,3 52,6%	6492	0,54	41,72	10,47	191,7	931,4	147,9	17,31

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 8.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	213	Каша гречневая вязкая	260	13,8	9,9	41,8	303,4	49,66	0,24	0,78	0,57	150,2	289	144	4,44
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	82	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0	0,045	10,5	0,3	24,15	16,5	13,5	3,31
	464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	38,3	6,3	0,07
ИТОГО: (20-25%)			650	17,13 20,0%	19,82 21,5%	83,45 21,8%	576,8 21,2%	63,16	0,336	11,58	1,39	234,5	363,6	167,7	8,182
Обед	122	Суп с рыбными консервами	250	9,0	11,4	10,0	180,	15,0	0,07	5,75	0,22	30,5	146,5	32,2	1,01
	380	Капуста тушеная	200	4,0	6,8	15,2	138,0	34,0	0,06	23,4	0,6	110,0	82,0	40,0	1,58
	347	Котлеты «школьные»	100	13,3	11,0	13,3	213,0	30,0	0,14	0	1,4	50,0	136,0	21,0	2,07
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	578	Сушки	40	2,5	0,48	28,5	135,2	0	0,04	0	1,56	9,6	36,4	7,2	0,64
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78,0	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			940	33,05 36,6%	30,55 33,2%	109,3 28,6%	867,2 31,8%	79,0	0,455	114,1	5,52	248,2	502,8	137,6	7,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1685	50,18 56,6%	50,37 54,7%	192,75 50,4%	1444,0 53,0%	146,7	0,755	145,9	10,56	517,6	893,2	235	13,59

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 9.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	268	Омлет натуральный	160	13,7	19,6	3,4	256,0	305,2	0,07	0,49	1,23	123	238,7	19,69	2,58
	106/13	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7,0	0	0,015	5	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
	106/13	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	0	0,025	12,5	0,35	7,0	13,0	1,0	0,45
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	582	Печенье	65	4,8	4,1	48,3	269,7	6,5	0,05	0	3,05	18,85	58,5	13	1,36
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (20-25%)			550	21,55 23,9%	24,15 26,2%	76,45 20,0%	641,2 23,5%	311,7	0,185	17,99	4,95	170,4	355,1	48,39	5,78
Обед	106	Щи из квашеной капусты с картоф	250	1,62	4,47	3,85	62,2	0	0,04	4,25	2,3	34,25	39,5	18,25	0,67
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,1	8,5	55,2	335,8	32,0	0,28	0	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
	333	Голубцы ленивые	100	10,5	12,6	3,5	170,0	19,0	0,04	3,4	0,3	24,0	120,	20,0	1,6
	20	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,0	6,1	4,3	76,0	0	0,06	52,0	3,2	15,0	27,0	16,0	0,77
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
ИТОГО: (30-35%)			910	26,92 29,9%	33,77 36,6%	109,55 28,6%	853,7 31,3%	60,5	0,517	59,87	7,91	136,7	566,2	276,0	11,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1460	48,47 53,8%	57,92 62,8%	186,0 48,6%	1494,9 54,8%	372,2	0,702	77,86	12,86	307,1	921,3	324,4	17,17

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 10.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,1	24,8	223,0	15,0	0,04	0	0,6	20,0	87,0	28,0	0,71
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	543	Булочка дорожная	70	4,9	9,3	33,6	239,1	46,0	0,05	0	0,81	11,4	37,2	7,0	0,52
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			595	20,2 22,4%	17,8 19,4%	81,9 21,4%	573,6 21,1%	61,0	0,165	6,0	1,8	67,3	173,5	57,5	2,97
Обед	113	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,5	14,6	115,7	17,50	0,16	4,75	0,25	35,3	89,25	34,3	2,02
	143	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,2	0,23	13,7	65,9	0	0,02	0	0,33	5,82	20,8	3,99	0,32
	256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	42,0	0,08	0	1,0	16,0	60,0	10,0	1,4
	367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11	2,2	146,4	52,8	0,02	0,3	0,4	17,8	49,2	12,8	0,82
	1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,0	8,4	94,0	0	0,02	17,0	2,8	40,0	28,0	16,0	0,53
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
ИТОГО: (30-35%)			930	31,25 34,7%	28,03 30,4%	116,2 30,3%	845,0 31,0%	112,3	0,405	31,15	5,82	147,2	334,2	105,0	7,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1525	51,45 57,1%	45,83 49,8%	198,1 51,7%	1418,6 52,1%	173,3	0,57	37,15	7,62	214,5	507,7	162,5	10,36

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии,
обучающихся в образовательных учреждениях,
в возрасте от 12 и старше.
(в среднем, за 10 дней)

СанПин таблица №3	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (20-25%)	23,49%	23,51%	22,31%	21,95%
Обед (30-35%)	31,55%	33,88%	33,61%	29,72%
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ: (50-60%)	55,04%	57,39%	55,92%	51,67%

*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.