

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кочергинской СОШ №19

Жирнова
И.П. Жирнова
«04» 04 20 22 год
Григорьев №40 от 04.04.2022 года



**10-ти дневное цикличное меню
МБОУ Кочергинской СОШ №19
для детей 7-11 лет; 12-18 лет**

(Сезон : весенний)

с. Кочергино

Десятидневное цикличное меню

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Понедельник

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из риса и пшена | 200 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 0,08 | 0,57 | 0,05 | 0,41 | 66,05 | 79,86 | 19,02 | 0,50 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,00 | 1,20 |
| 3 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,0 | 72,80 | 0,01 | 0,14 | 52,0 | 0,0 | 176 | 100 | 7,00 | 0,20 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,0 | 0,0 | 59,00 | 0,0 | 1,00 | 2,00 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | Какао на молоке | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,30 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 20,56 | 28,17 | 108,41 | 757,68 | 0,26 | 2,63 | 111,07 | 0,71 | 445,97 | 360,88 | 65,08 | 2,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи со свежей капустой | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | 0,0 | 0,0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 2 | Пюре картофельное | 150 | 3,51 | 25,06 | 5,68 | 261,03 | 0,04 | 1,51 | 0,27 | 0,66 | 170,38 | 109,98 | 16,65 | 0,37 |
| 3 | Печень тушеная в с/с | 90 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 0,19 | 19,98 | 2,40 | 1,90 | 32,87 | 224,73 | 13,51 | 5,50 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,00 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,10 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 34,31 | 51,08 | 93,40 | 965,84 | 0,42 | 47,29 | 2,69 | 2,78 | 545,18 | 803,42 | 268,57 | 53,78 |
| | Итого за день: | | 54,87 | 79,25 | 201,81 | 1723,52 | 0,68 | 49,92 | 113,76 | 3,49 | 991,15 | 1164,30 | 333,65 | 56,60 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: среда

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварной свеклы с сыром | 80 | 2,82 | 5,7 | 4,28 | 79,68 | 0,0 | 4,92 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2 | Плов с мясом | 150 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 36 | 0,0 | 34 | 1 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Напиток из шиповника | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 0,0 | 156 | 0,00 | 0,00 | 7,02 | 0,0 | 1,92 | 0,36 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 31,205 | 18,47 | 120,63 | 814,08 | 0,11 | 160,92 | 0,0 | 0,2 | 116,52 | 50,0 | 53,92 | 3,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0,0 | 0,0 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 2 | Макаронные отварные | 150 | 13,15 | 14,02 | 86,89 | 504,76 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 7,96 | 2,32 | 110,05 | 20,55 | 2,32 |
| 3 | Тефтели рыбные с соусом томатным | 90/40 | 13,6 | 11,6 | 15,07 | 220 | 0,07 | 0,28 | 0,0 | 0,0 | 27,71 | 0,0 | 0,0 | 0,73 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13 | 1,2 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 40,22 | 33,80 | 195,37 | 1219,87 | 0,65 | 6,91 | 0,16 | 7,96 | 111,09 | 229,17 | 84,17 | 6,82 |
| | Итого за день: | | 71,42 | 52,27 | 316 | 2033,95 | 0,76 | 167,83 | 0,16 | 8,16 | 227,61 | 279,17 | 138,09 | 9,98 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: вторник

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром | 70 | 16 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 0,20 | 0,0 | 0,01 | 5,99 | 250,0 | 250,0 | 50,0 | 2,0 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 250 | 43,02 | 11,67 | 34,30 | 414,07 | 0,32 | 14,02 | 37,50 | 0 | 48,60 | 526,57 | 102,65 | 6,30 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Сок | 200 | 1 | 0,0 | 24,2 | 100 | 0,0 | 2,4 | 0,00 | 0,0 | 22,0 | 0,0 | 22,0 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 68,62 | 15,77 | 189,80 | 1157,96 | 0,63 | 16,42 | 37,51 | 6,19 | 394,10 | 826,57 | 192,65 | 10,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп куриный | 250 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144,0 | 0,0 | 6,08 | 0,0 | 0,0 | 31,50 | 0,0 | 23,80 | 1,00 |
| 2 | Каша гречневая | 150 | 0,57 | 96,24 | 0,93 | 872,07 | 0,0 | 0,0 | 1,15 | 2,56 | 136,66 | 22,15 | 1,42 | 1,20 |
| 3 | Бефстроганов из говядины с соусом сметанным | 90 | 11,95 | 14,99 | 3,75 | 196,82 | 0,05 | 2,35 | 0,05 | 2,08 | 23,41 | 138,81 | 16,73 | 1,77 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 23,50 | 33,6 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Кофейный напиток | 200 | 2,40 | 2,66 | 20,54 | 110,70 | 0,02 | 1,08 | 0,0 | 0,06 | 100,32 | 75,0 | 11,66 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 26,89 | 119,97 | 102,21 | 1631,99 | 0,18 | 9,51 | 1,20 | 5,60 | 365,39 | 319,56 | 71,61 | 5,89 |
| | Итого за день: | | 95,51 | 135,74 | 292,01 | 2789,95 | 0,81 | 25,93 | 38,71 | 11,79 | 759,49 | 1146,13 | 264,26 | 16,19 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|-------|--------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|---------|--------|-------|
| | Итого: | | 12,30 | 175,30 | 96,25 | 2003,30 | 0,11 | 14,1 | 2,0 | 4,60 | 151,98 | 88,0 | 59,30 | 3,61 |
| | Итого за день: | | 46,53 | 199,43 | 251,71 | 2956,84 | 0,88 | 23,80 | 3,67 | 8,13 | 626,83 | 1030,77 | 424,81 | 46,49 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Пятница

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пюре картофельное | 150 | 3,51 | 25,06 | 5,68 | 261,03 | 0,04 | 1,51 | 0,27 | 0,66 | 170,38 | 109,98 | 16,65 | 0,37 |
| 2 | Котлета из говядины | 90 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 0,0 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,50 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 6 | Огурец соленый порционно | 30 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 28,52 | 39,78 | 109,97 | 904,59 | 0,25 | 12,48 | 29,18 | 0,86 | 307,11 | 358,30 | 82,10 | 4,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекольник со сметаной | 250 | 2,0 | 5,17 | 14,82 | 113,32 | 0,05 | 6,95 | 0,0 | 0,0 | 31,3 | 0,0 | 0,0 | 1,32 |
| 2 | Перловая каша | 150 | 4,45 | 4,35 | 31,71 | 183,60 | 0,004 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,27 | 154,90 | 18,99 | 0,87 |
| 3 | Гуляш | 90 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Напиток из шиповника | 200 | 0,38 | 0,17 | 20,35 | 125 | 0,0 | 156 | 0,0 | 0,00 | 7,02 | 0,0 | 1,92 | 0,36 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 27,98 | 25,78 | 132,19 | 912,57 | 0,23 | 168,02 | 1,49 | 2,45 | 161,61 | 324,09 | 62,94 | 6,45 |
| | Итого за день: | | 56,50 | 65,56 | 242,16 | 1817,16 | 0,48 | 180,50 | 30,67 | 3,31 | 468,72 | 682,39 | 145,04 | 10,66 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Понедельник

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 8,10 | 11,26 | 38,98 | 289,52 | 0,09 | 1,03 | 0,0 | 0,0 | 235,20 | 0,0 | 0,0 | 0,55 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,10 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 24,62 | 24,64 | 105,90 | 741,18 | 0,22 | 8,37 | 59,02 | 0,02 | 484,80 | 373,08 | 211,16 | 38,59 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клёцками | 250 | 6,37 | 2,15 | 21,12 | 142,80 | 0,15 | 5,30 | 0,0 | 0,0 | 44,0 | 0,0 | 0,0 | 1,30 |
| 2 | Плов с мясом | 150 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 34,0 | 1,0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,2 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Кофейный напиток | 200 | 2,40 | 2,66 | 20,54 | 110,70 | 0,02 | 1,08 | 0,0 | 0,06 | 100,32 | 75,0 | 11,66 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 36,77 | 17,41 | 137,66 | 862,90 | 0,28 | 6,38 | 0,0 | 0,26 | 253,82 | 125,0 | 63,66 | 4,22 |
| | Итого за день: | | 61,39 | 42,05 | 243,56 | 1604,08 | 0,50 | 14,75 | 59,02 | 0,28 | 738,62 | 498,08 | 274,82 | 42,81 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Вторник

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 0,15 | 12,34 | 4,95 | 0,0 | 31,90 | 129,96 | 40,01 | 1,61 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 4 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,42 | 0,10 | 27,82 | 114,42 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,88 | 0,0 | 7,56 | 0,58 |
| 5 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,6 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,0 | 0,10 | 0,0 | 22,0 | 76,8 | 4,80 | 1,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21,41 | 13,50 | 106,41 | 634,32 | 0,31 | 12,34 | 5,05 | 0,2 | 142,28 | 179,96 | 70,37 | 4,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из зеленого горошка с луком | 80 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 0,11 | 11,0 | 0,68 | 0,0 | 21,45 | 59,95 | 20,80 | 0,68 |
| 2 | Суп Солянка | 250 | 8,97 | 9,90 | 2,47 | 122,55 | 0,05 | 3,42 | 0,0 | 0,0 | 66,07 | 0,0 | 13,30 | 1,07 |
| 3 | Каша гречневая | 150 | 0,57 | 96,24 | 0,93 | 872,07 | 0,0 | 0,0 | 1,15 | 2,56 | 136,66 | 22,15 | 1,42 | 1,20 |
| 4 | Курица тушеная в соусе | 90 | 12,75 | 22,45 | 1,40 | 258,34 | 0,05 | 1,43 | 0,16 | 0,82 | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 7 | Сок | 200 | 1 | 0,0 | 24,2 | 100 | 0,0 | 2,4 | 0,00 | 0,0 | 22,0 | 0,0 | 22,0 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 34,87 | 136,88 | 96,55 | 1744,96 | 0,32 | 18,25 | 1,31 | 3,58 | 364,92 | 300,59 | 95,54 | 7,09 |
| | Итого за день: | | 56,28 | 150,38 | 202,96 | 2379,28 | 0,63 | 30,59 | 6,36 | 3,78 | 507,20 | 480,55 | 165,91 | 12,08 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Среда

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пельмени | 180 | 19,08 | 30,50 | 40,72 | 425,20 | 0,28 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35,76 | 0,0 | 21,24 | 1,52 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 4 | Напиток яблочный | 200 | 0,08 | 0,08 | 22,14 | 91,90 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 4,12 | 0,0 | 1,98 | 0,54 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 27,76 | 33,68 | 124,16 | 825,50 | 0,39 | 2,2 | 0,0 | 0,2 | 113,38 | 50,0 | 41,22 | 3,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рыбой (Уха) | 250 | 8,6 | 93,25 | 14,32 | 167,25 | 0,1 | 9,1 | 0,0 | 0,0 | 45,3 | 0,0 | 0,0 | 1,27 |
| 2 | Тушеная капуста с мясом | 200 | 35,52 | 12,90 | 8,85 | 299,47 | 0,0 | 4,48 | 0,0 | 0,0 | 76,95 | 49,44 | 44,03 | 0,89 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Какао на молоке | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,30 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 58,44 | 115,01 | 122,89 | 947,70 | 0,27 | 15,50 | 0,02 | 0,50 | 375,17 | 278,46 | 88,09 | 4,88 |
| | Итого за день: | | 86,20 | 148,69 | 247,05 | 1773,20 | 0,66 | 17,70 | 0,02 | 0,70 | 488,55 | 328,46 | 129,31 | 8,74 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Четверг

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 80 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 | 10,25 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 0,57 | 96,24 | 0,93 | 872,07 | 0,0 | 0,0 | 1,15 | 2,56 | 136,66 | 22,15 | 1,42 | 1,20 |
| 3 | Гуляш | 90 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 23,08 | 118,51 | 94,68 | 1533,52 | 0,24 | 15,32 | 2,64 | 5,01 | 264,36 | 236,31 | 64,20 | 6,01 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и сметаной на м/б | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 2 | Запеканка картофельная с мясом | 180 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 0,24 | 5,62 | 0,04 | 0,00 | 33,20 | 203,85 | 63,26 | 3,65 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Напиток клюквенный | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,42 | 83,16 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 2,28 | 0,0 | 1,8 | 0,14 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 28,74 | 28,57 | 235,71 | 866,55 | 0,40 | 17,71 | 0,04 | 0,2 | 153,36 | 307,08 | 109,31 | 6,78 |
| | Итого за день: | | 51,82 | 147,08 | 330,39 | 2400,07 | 0,64 | 33,03 | 2,68 | 5,21 | 417,72 | 543,39 | 173,51 | 12,79 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Пятница

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные | 150 | 13,15 | 14,02 | 86,89 | 504,76 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 7,96 | 2,32 | 110,05 | 20,55 | 2,32 |
| 2 | Тефтели мясные в т/с | 90/40 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,0 | 0,06 | 0,85 | 39,0 | 0,0 | 43,90 | 106,70 | 21,60 | 0,96 |
| 3 | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,01 | 4,20 | 0,0 | 0,0 | 24,60 | 22,20 | 9,0 | 0,42 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,10 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 43,75 | 37,71 | 183,61 | 1224,02 | 0,44 | 12,39 | 39,02 | 8,18 | 369,42 | 660,03 | 267,31 | 42,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп Харчо | 250 | 3,93 | 4,9 | 16,84 | 120,88 | 0,0 | 7,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2 | Азу из говядины с соусом томатным | 150 | 1,89 | 5,97 | 15,77 | 124,44 | 0,07 | 26,79 | 0,0 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 1,07 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Чай | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,0 | 28,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 14,62 | 13,97 | 107,91 | 581,72 | 0,18 | 33,91 | 0 | 0,2 | 120,70 | 50 | 18,0 | 3,27 |
| | Итого за день: | | 58,37 | 51,68 | 291,52 | 1805,74 | 0,62 | 46,30 | 51,02 | 8,38 | 490,12 | 710,03 | 285,31 | 45,61 |

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кочергинской СОШ №19

Жирнова для *Жирнова*

«*01*» *04* 2022 год

Жирнова №40 от 01.04.2022 года

**10-ти дневное цикличное меню
МБОУ Кочергинской СОШ №19
для детей 7-11 лет; 12-18 лет**

ОВЗ

(Сезон: весенний)

Десятидневное цикличное меню

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

День: Понедельник

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из риса и пшена | 250 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 0,08 | 0,57 | 0,05 | 0,41 | 66,05 | 79,86 | 19,02 | 0,50 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,00 | 1,20 |
| 3 | Сыр | 25 | 4,64 | 5,90 | 0,0 | 72,80 | 0,01 | 0,14 | 52,0 | 0,0 | 176 | 100 | 7,00 | 0,20 |
| 4 | Масло сливочное | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 0,0 | 0,0 | 88,50 | 0,0 | 1,50 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | Какао на молоке | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,30 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 20,56 | 32,27 | 108,46 | 795,18 | 0,26 | 2,63 | 140,57 | 0,71 | 446,47 | 361,88 | 65,08 | 2,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи со свежей капустой | 300 | 2,10 | 5,87 | 10,19 | 101,70 | 0,07 | 22,15 | 0,0 | 0,0 | 52,0 | 57,16 | 26,7 | 0,96 |
| 2 | Пюре картофельное | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 | 0,06 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,18 | 146,64 | 22,20 | 0,50 |
| 3 | Печень тушеная в с/с | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 0,19 | 19,98 | 2,40 | 1,90 | 32,87 | 224,73 | 13,51 | 5,50 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,00 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,10 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 35,83 | 60,42 | 97,0 | 1069,80 | 0,45 | 51,49 | 2,78 | 3,0 | 610,65 | 849,61 | 278,57 | 45,60 |
| | Итого за день: | | 56,39 | 92,69 | 205,46 | 1864,98 | 0,71 | 54,12 | 143,35 | 3,71 | 1057,12 | 1211,49 | 343,65 | 48,42 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

День: среда

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварной свеклы с сыром | 100 | 2,82 | 5,7 | 4,28 | 79,68 | 0,0 | 4,92 | 12,5 | 2,7 | 29,8 | 47,8 | 12,8 | 0,8 |
| 2 | Плов с мясом | 200 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 | 0,08 | 0 | 14,60 | 0,0 | 36 | 131,50 | 34 | 1 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Напиток из шиповника | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 0,0 | 156 | 0,00 | 0,00 | 7,02 | 0,0 | 1,92 | 0,36 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 31,205 | 18,47 | 120,63 | 814,08 | 0,19 | 160,92 | 27,1 | 2,90 | 146,32 | 229,30 | 66,72 | 3,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с бобовыми | 300 | 6,59 | 6,34 | 19,60 | 161,7 | 0,28 | 6,97 | 0,0 | 0,0 | 45,70 | 104,62 | 42,36 | 2,44 |
| 2 | Макароны отварные | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | 0,0 | 0,0 | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 3 | Тефтели рыбные с соусом томатным | 100/50 | 13,6 | 11,6 | 15,07 | 220 | 0,07 | 0,28 | 0,0 | 0,0 | 27,71 | 0,0 | 0,0 | 0,73 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13 | 1,2 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 45,71 | 39,54 | 227,61 | 1415,08 | 0,78 | 8,07 | 0,16 | 10,62 | 119,49 | 283,30 | 98,08 | 8,01 |
| | Итого за день: | | 76,915 | 58,01 | 348,24 | 2229,16 | 0,97 | 168,99 | 27,26 | 13,52 | 265,81 | 512,60 | 164,80 | 11,97 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12– 18 лет

День: вторник

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром | 80 | 16 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 0,20 | 0,0 | 0,01 | 5,99 | 250,0 | 250,0 | 50,0 | 2,0 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 300 | 43,02 | 11,67 | 34,30 | 414,07 | 0,32 | 14,02 | 37,50 | 0 | 48,60 | 526,57 | 102,65 | 6,30 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Сок | 200 | 1 | 0,0 | 24,2 | 100 | 0,0 | 2,4 | 0,00 | 0,0 | 22,0 | 0,0 | 22,0 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 68,62 | 15,77 | 189,80 | 1157,96 | 0,63 | 16,42 | 37,51 | 6,19 | 394,10 | 826,57 | 192,65 | 10,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп куриный | 300 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144,0 | 0,0 | 6,08 | 0,0 | 0,0 | 31,50 | 0,0 | 23,80 | 1,00 |
| 2 | Каша гречневая | 200 | 0,76 | 128,32 | 1,24 | 1162,76 | 0,0 | 0,0 | 1,54 | 3,42 | 182,22 | 29,54 | 1,90 | 1,60 |
| 3 | Бефстроганов из говядины с соусом сметанным | 100 | 11,95 | 14,99 | 3,75 | 196,82 | 0,05 | 2,35 | 0,05 | 2,08 | 23,41 | 138,81 | 16,73 | 1,77 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Кофейный напиток | 200 | 2,40 | 2,66 | 20,54 | 110,70 | 0,02 | 1,08 | 0,0 | 0,06 | 100,32 | 75,0 | 11,66 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 27,08 | 152,05 | 102,52 | 1922,68 | 0,18 | 9,51 | 1,59 | 5,76 | 410,95 | 293,35 | 72,09 | 6,29 |
| | Итого за день: | | 95,70 | 167,82 | 292,32 | 3080,64 | 0,81 | 25,93 | 39,10 | 11,95 | 805,05 | 1119,92 | 264,74 | 16,59 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

День: Четверг

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рис отварной | 200 | 11,64 | 19,48 | 100,0 | 596,94 | 0,78 | 0,0 | 0,18 | 2,0 | 187,68 | 522,78 | 153,62 | 4,78 |
| 2 | Рыба запеченная с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 0,06 | 2,36 | 1,52 | 1,81 | 35,49 | 129,61 | 34,14 | 0,66 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,10 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 37,14 | 29,0 | 180,46 | 1102,78 | 0,97 | 9,70 | 1,72 | 4,03 | 521,77 | 1073,47 | 403,92 | 44,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник со сметаной | 300 | 2,7 | 7,20 | 13,35 | 123,9 | 0,0 | 14,1 | 0,00 | 0,0 | 54,0 | 0,0 | 40,5 | 1,35 |
| 2 | Вареники с картофелем | 220 | 1,0 | 165,0 | 1,60 | 1495,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 4,40 | 24,0 | 38,0 | 0,80 | 0,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,48 | 0,0 | 0,0 | 0,06 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 12,30 | 175,30 | 96,25 | 2003,30 | 0,11 | 14,1 | 2,0 | 4,60 | 151,98 | 88,00 | 59,30 | 3,61 |
| | Итого за день: | | 49,44 | 204,30 | 276,71 | 3106,08 | 1,08 | 23,80 | 3,72 | 8,63 | 673,75 | 1161,47 | 463,22 | 47,69 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

День: Пятница

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пюре картофельное | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 | 0,06 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,18 | 146,64 | 22,20 | 0,50 |
| 2 | Котлета из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 0,0 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,50 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 6 | Огурец соленый порционно | 40 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 29,69 | 48,14 | 111,87 | 991,60 | 0,27 | 12,99 | 29,27 | 1,08 | 363,91 | 394,96 | 87,65 | 4,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекольник со сметаной | 300 | 2,0 | 5,17 | 14,82 | 113,32 | 0,05 | 6,95 | 0,0 | 0,0 | 31,3 | 0,0 | 0,0 | 1,32 |
| 2 | Перловая каша | 200 | 5,94 | 5,80 | 42,28 | 244,80 | 0,005 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,70 | 206,54 | 25,32 | 1,16 |
| 3 | Гуляш | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Напиток из шиповника | 200 | 0,38 | 0,17 | 20,35 | 125 | 0,0 | 156 | 0,0 | 0,00 | 7,02 | 0,0 | 1,92 | 0,36 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 29,47 | 27,23 | 142,76 | 973,77 | 0,23 | 168,02 | 1,49 | 2,45 | 168,04 | 375,73 | 69,27 | 6,74 |
| | Итого за день: | | 59,16 | 75,37 | 254,63 | 1965,37 | 0,50 | 181,01 | 30,76 | 3,53 | 531,95 | 770,69 | 156,92 | 11,08 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

День: Понедельник

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 250 | 8,10 | 11,26 | 38,98 | 289,52 | 0,09 | 1,03 | 0,0 | 0,0 | 235,20 | 0,0 | 0,0 | 0,55 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 3 | Масло сливочное | 20 | 0,0 | 16,40 | 0,20 | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 | 2,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,10 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 24,62 | 32,84 | 106,0 | 816,18 | 0,22 | 8,37 | 118,02 | 0,02 | 485,80 | 375,08 | 211,16 | 38,59 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клёцками | 300 | 7,65 | 2,58 | 25,35 | 171,36 | 0,18 | 6,36 | 0,0 | 0,0 | 52,80 | 0,0 | 0,0 | 1,56 |
| 2 | Плов с мясом | 200 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 34,0 | 1,0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,2 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Кофейный напиток | 200 | 2,40 | 2,66 | 20,54 | 110,70 | 0,02 | 1,08 | 0,0 | 0,06 | 100,32 | 75,0 | 11,66 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 38,05 | 17,84 | 141,89 | 891,46 | 0,31 | 7,44 | 0,0 | 0,26 | 262,62 | 125,0 | 63,66 | 4,48 |
| | Итого за день: | | 62,67 | 50,68 | 247,89 | 1707,64 | 0,53 | 15,81 | 118,02 | 0,28 | 748,42 | 500,08 | 274,82 | 43,07 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

День: Вторник

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с фрикадельками | 300 | 8,74 | 6,84 | 20,38 | 178,20 | 0,18 | 14,80 | 5,94 | 0,0 | 38,28 | 155,95 | 48,01 | 1,93 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 4 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,42 | 0,10 | 27,82 | 114,42 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,88 | 0,0 | 7,56 | 0,58 |
| 5 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,6 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,0 | 0,10 | 0,0 | 22,0 | 76,8 | 4,80 | 1,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22,86 | 14,64 | 109,80 | 664,02 | 0,34 | 14,80 | 6,04 | 0,2 | 148,66 | 282,75 | 78,37 | 5,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из зеленого горошка с луком | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 0,11 | 11,0 | 0,68 | 0,0 | 21,45 | 59,95 | 20,80 | 0,68 |
| 2 | Суп Солянка | 300 | 10,77 | 11,88 | 2,97 | 147,06 | 0,06 | 4,11 | 0,0 | 0,0 | 79,29 | 0,0 | 15,96 | 1,29 |
| 3 | Каша гречневая | 200 | 0,76 | 128,32 | 1,24 | 1162,76 | 0,0 | 0,0 | 1,54 | 3,42 | 182,22 | 29,54 | 1,90 | 1,60 |
| 4 | Курица тушеная в соусе | 100 | 12,75 | 22,45 | 1,40 | 258,34 | 0,05 | 1,43 | 0,16 | 0,82 | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 7 | Сок | 200 | 1 | 0,0 | 24,2 | 100 | 0,0 | 2,4 | 0,00 | 0,0 | 22,0 | 0,0 | 22,0 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 36,86 | 170,94 | 97,36 | 2060,16 | 0,33 | 18,94 | 2,38 | 4,44 | 423,70 | 248,03 | 98,68 | 7,71 |
| | Итого за день: | | 59,72 | 185,58 | 207,16 | 2724,18 | 0,67 | 33,74 | 8,42 | 4,64 | 572,36 | 530,78 | 177,05 | 13,02 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

День: Среда

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пельмени | 280 | 23,85 | 38,13 | 50,90 | 531,50 | 0,35 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 44,70 | 0,0 | 26,55 | 1,90 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 4 | Напиток яблочный | 200 | 0,08 | 0,08 | 22,14 | 91,90 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 4,12 | 0,0 | 1,98 | 0,54 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 32,53 | 41,31 | 134,34 | 931,80 | 0,46 | 2,2 | 0,0 | 0,2 | 122,32 | 50,0 | 46,53 | 4,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рыбой (Уха) | 300 | 8,6 | 93,25 | 14,32 | 167,25 | 0,1 | 9,1 | 0,0 | 0,0 | 45,3 | 0,0 | 0,0 | 1,27 |
| 2 | Тушеная капуста с мясом | 250 | 35,52 | 12,90 | 8,85 | 299,47 | 0,0 | 4,48 | 0,0 | 0,0 | 76,95 | 49,44 | 44,03 | 0,89 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Какао на молоке | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,30 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 58,44 | 115,01 | 122,89 | 994,10 | 0,27 | 15,50 | 0,02 | 0,50 | 375,17 | 278,46 | 88,09 | 4,88 |
| | Итого за день: | | 90,97 | 156,32 | 257,23 | 1925,90 | 0,73 | 17,70 | 0,02 | 0,70 | 497,49 | 328,46 | 134,62 | 9,12 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

День: Четверг

Неделя: первая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 | 10,25 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 0,76 | 128,32 | 1,24 | 1162,76 | 0,0 | 0,0 | 1,54 | 3,42 | 182,22 | 29,54 | 1,90 | 1,60 |
| 3 | Гуляш | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 23,27 | 150,59 | 94,99 | 1824,21 | 0,24 | 15,32 | 3,03 | 5,87 | 309,92 | 243,70 | 64,68 | 10,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и сметаной на м/б | 300 | 2,17 | 5,89 | 150,3 | 123 | 0,06 | 12,35 | 0,0 | 0,0 | 53,26 | 63,88 | 31,50 | 1,43 |
| 2 | Запеканка картофельная с мясом | 220 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 0,24 | 5,62 | 0,04 | 0,00 | 33,20 | 203,85 | 63,26 | 3,65 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Напиток клюквенный | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,42 | 83,16 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 2,28 | 0,0 | 1,8 | 0,14 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 29,10 | 29,55 | 260,76 | 887,05 | 0,41 | 19,77 | 0,04 | 0,2 | 162,24 | 317,73 | 114,56 | 7,02 |
| | Итого за день: | | 52,37 | 180,14 | 355,75 | 2711,26 | 0,65 | 35,09 | 3,07 | 6,07 | 472,16 | 561,43 | 179,24 | 17,98 |

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12– 18 лет

День: Пятница

Неделя: вторая

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 2 | Тефтели мясные в т/с | 100/50 | 14,72 | 16,14 | 18,62 | 278,75 | 0,07 | 1,13 | 51,0 | 0,0 | 57,80 | 141,40 | 28,40 | 1,27 |
| 3 | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,01 | 4,20 | 0,0 | 0,0 | 24,60 | 22,20 | 9,0 | 0,42 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 6 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,10 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 51,08 | 45,62 | 216,30 | 1448,03 | 0,53 | 12,67 | 51,02 | 10,84 | 384,10 | 731,42 | 280,96 | 43,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп Харчо | 300 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | 0,00 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2 | Азу из говядины с соусом томатным | 200 | 1,89 | 5,97 | 15,77 | 124,44 | 0,07 | 26,79 | 0,0 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 1,07 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,50 | 0,0 | 13,0 | 1,20 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 |
| 5 | Чай | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,0 | 28,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 15,66 | 15,26 | 112,37 | 613,68 | 0,18 | 35,79 | 0 | 0,2 | 120,70 | 50 | 18,0 | 3,27 |
| | Итого за день: | | 66,74 | 60,88 | 328,67 | 2061,71 | 0,71 | 48,46 | 51,02 | 11,04 | 504,80 | 781,42 | 298,96 | 46,70 |

