

первый  
первая  
осенне - зимний  
старше 12 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша молочная манная	15/15/250	4,77	6,51	34,37	207,18	0,03	8	0,05	97	145	47	1,3	
Чай с лимоном	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15			116	193	1,5	1,2	
	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1	
Итого		8,94	16,7	74,39	461,22	0,24	13	0,15	239	359	59,5	2,6	
<b>ОБЕД</b>													
Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6	
Суп картофельный с рыбн.конс.	15/300	7,26	3,63	26,63	196,27	0,06	2,6		153	305	18	0,6	
Макароны отварные	1/200	16,53	16,67	58,87	374	0,3	0,9	0,29	42	224	39	1	
Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	11,13	8,37	318,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4	
Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6	
Итого		43,664	35,63	151,93	1175,84	0,97	37,9	0,59	626	810	138	6,4	
<b>ПОЛДНИК</b>													
Йогурт сливочный	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11	
Булочка нарезная	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5	
Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61	
<b>Всего</b>		64,904	64,73	256,42	1901,9	1,39	56,9	0,82	938	1430	234,7	10,61	

второй  
 первая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

Группы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Омлет натуральный	1/110	12,4	2,73	23,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
	Напиток апельсиновый	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого												
			13	2,73	54,98	316,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
	<b>ОБЕД</b>												
	Салат из свежих огурцов и помидо	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
	Щи из свежей капусты и картофеля	1/300/15	15,5	18,41	35,62	409,07	0,07	24,8		78	224	30	0,9
	Гречка отварная	1/200	15,31	11,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
	Котлета Московская с соусом	100/30	6,55	11,35	45,75	402,5	0,03			8,75	100	16	0,7
	Компот из кураги	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого												
			42,46	45,61	166,84	1237,4	0,36	31,5	0,05	175,8	590	175,5	6,3
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Пирожок со сгущенкой	80 / 50	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	<b>Всего</b>		64,37	64,06	251,9	1894,15	0,65	51,3	0,2	441,8	1022	250,5	9,1

третий  
первая  
осенне - зимний  
старше 12 лет

Курсы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Запеканка из творога со смет.соус.	200 / 30	15,67	17,87	48,27	790,82	0,24	9,7	0,18	240	387	38	2,1
	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
	Итого												
			15,77	17,87	73,47	886,82	0,24	15,7	0,18	252	391	42	2,3
	<b>ОБЕД</b>												
	Салат из огурцов	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
	Щи с мясом	15 / 300	12,66	8,45	65,76	109,65	0,08	4		159	116	29	1
	Картофельное пюре	1/200	9,33	8,2	37,67	110,97	0,05			107	69	12	1
	Рыба тушеная в томате	100 / 30	11,6	15,65	2,6	284	0,03			96	140	15	0,8
	Напиток яблочный	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого												
			40,19	37,7	148,73	749,62	0,26	4,02	0,06	430	420	84	4,95
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Пирожок с повидлом	40 / 50	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Снежок	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого												
			8,2	9	33,8	259,84	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	<b>Всего</b>		64,16	64,57	256	1896,28	0,61	25,72	0,31	742	988	155	9,25

четвертый  
 первая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

Группы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Каша молочная рисовая	1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16			24	144	98	3,2
	Бутерброд с маслом	30 / 50	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7
	Чай с сахаром	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
	Итого		25,38	28,25	72,07	360,5	0,33	13,8	0,16	221	390	138	4,3
	<b>ОБЕД</b>												
	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17	38	37	15	0,6
	Суп картофельный с курицей	1/300/15	2,36	7,39	28,41	126,95	0,2	15		187	232	38	1,4
	Гороховое пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
	Тефтели с соусом	80 / 30	16,35	7,15	26,25	487	0,08	0,3	1	188	171	31	1,1
	Компот из яблок	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
	Итого		27,21	28,24	122,43	1097,95	0,57	43,8	1,67	534	609	140	5,1
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Катлета в тесте	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Кисель витаминизированный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	<b>Всего</b>		60,99	64,39	232,1	1782,79	1,03	65,6	1,83	841	1198	319	11,3

пятый  
 первая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
Гречка отварная	15/15/250	7,87	4,875	19,125	130	0,05			25	127	45	1
Биточки из курицы	30 / 50	12,11	5,68	77,25	362,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
Итого		20,08	10,555	121,575	588,38	0,11	6,11	32	184	254	62,2	1,8
<b>ОБЕД</b>												
Салат из помидор	1/100	1,5	4	11	86	0,06	6,1	20	32	53	33	0,5
Суп вермешелевый с мясн. фрик.	1/300/15	15,51	20	2,75	257,82	0,09	19		188	231	39	1,4
Плов из говядины	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
Компот из урюка	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
Итого		27,9	33,6	75,28	726,52	0,36	25,1	20	355	537	87,7	4
<b>ПОЛДНИК</b>												
Ватрушка с творогом	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
Сок (фасов.)	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
<b>Всего</b>		55,66	52,355	235,755	1571,9	0,59	34,23	52,07	649	959	174,9	7,4



первый  
 вторая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Каша молочная гречневая	1/110	10,7	8,02	17,73	187,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
	Напиток лимонный	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		11,9	8,02	50,33	317,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
	<b>ОБЕД</b>												
	Салат из огурцов	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
	Борщ с мясом	15/300	14,85	17,63	19,38	292,6	0,12	1,51		48	163	36	5,2
	Пюре гороховое	1/200	7	4,2	44,3	294	0,12			147	157	13	5
	Биточки из курицы	100 / 30	15,85	19,4	2,6	298,34	0,03			23	140	15	1
	Компот из урюка	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		44,2	46,63	118,18	1164,94	0,37	10,73	0,06	287	551	90	12,85
	<b>ПОЛДНИК</b>												
3	Кисель витаминизированный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
2	Ватрушка с творогом	1/90	7,4	9,4	73,1	307	0,13			26	84	30	1,4
	Итого		8,4	9,4	88,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8
	<b>Всего</b>		64,5	64,05	256,71	1899,24	0,75	34,73	0,2	419	851	176,4	16,35

второй  
 вторая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

Коды	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
3	Сырники из творога со смет.соусом	1/200	11,81	2,79	30,11	187,16	0,16			24	144	98	3,2
3	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	<b>Итого</b>		<b>12,01</b>	<b>2,79</b>	<b>45,11</b>	<b>245,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>152</b>	<b>104</b>	<b>4</b>
<b>ОБЕД</b>													
9	Салат из огурцов и помидор	1/100	1,3	7,4	8,5	106	1,2	7,7	1	29	32	15	1,6
4	Суп рисовый с мясн. фрик.	15 / 300	15,51	11,41	33,8	380,2	0,06	24		79	224	30	1
4	Картофельное пюре	1/200	1	8,2	51,4	204	0,01		13	48	164	18	0,2
1	Катлета рыбная	100 / 30	12,48	16,8	8,9	172,68	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7
88	Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	<b>Итого</b>		<b>34,19</b>	<b>44,21</b>	<b>153,6</b>	<b>1082,88</b>	<b>1,5</b>	<b>46,3</b>	<b>14,16</b>	<b>367</b>	<b>702</b>	<b>114</b>	<b>4,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
58	Пирожок со сгущенкой	1/90	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
н	Сок фасованный	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	<b>Итого</b>		<b>13,9</b>	<b>9,6</b>	<b>50,7</b>	<b>342</b>	<b>0,08</b>	<b>3,2</b>	<b>6</b>	<b>142</b>	<b>194</b>	<b>26</b>	<b>1,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>60,1</b>	<b>56,6</b>	<b>249,41</b>	<b>1670,04</b>	<b>1,74</b>	<b>49,5</b>	<b>20,16</b>	<b>545</b>	<b>1048</b>	<b>244</b>	<b>10</b>

третий  
 вторая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Омлет натуральный	200 / 30	19,25	19,87	66	495	0,3	15	0,18	260	402	55	2
3	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
	Итого		19,35	19,87	91,2	591	0,3	23	0,18	272	406	59	2,2
	<b>ОБЕД</b>												
	Салат из свежей капусты	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
0	Суп картофельный с курицей	15 / 300	6,91	11,45	51,04	115,46	0,25	20,3	0,25	175	319	41	1,2
2	Рис отарной	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
3	Шницель с соусом	100 / 30	19,7	12,025	15,97	438	0,03	0,7		148	127	25	1,5
4	Чай с лимоном	1/200	0,6	0	21,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		36,41	36,875	131,58	1075,46	0,58	34,2	0,8	480	674	133,5	5,3
	<b>ПОЛДНИК</b>												
7	Пирожок с повидлом	80 / 50	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7
н	Сок натуральный	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3
	<b>Всего</b>												
			64,09	64,745	256,35	1902,35	1,01	63,2	1,06	862	1245	218,3	8,8

ля  
н  
аст

четвертый  
вторая  
осенне - зимний  
старше 12 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
884	Каша молочная "Дружба"	1/200	7	4,2	25,3	294	0,12			147	157	13	5
959	Какао	100 / 30	14,7	12,025	15,97	138,14	0,03	0,7		148	127	25	1,5
5/н	Хлеб пшеничный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
		1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		25,6	16,625	111,47	643,14	0,21	9,9	0	318	320	49	7,4
<b>ОБЕД</b>													
100	Винегрет	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
206	Суп гороховый	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1
679	Гречка отварная	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
610	Катлета московская	100 / 30	15,13	19,3	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
1010	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		28,75	38,1	101,12	988,96	0,68	35,4	0,56	630	654	86,7	4,8
<b>ПОЛДНИК</b>													
1058	Плюшка	1/90	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
б/н	Йогурт	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
	<b>Всего</b>		64,46	64,077	256,46	1908,03	0,99	45,3	0,56	1075	1058	153,8	14,1

пятый  
 вторая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

Курсы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Запеканка рисовая с творогом	15/15/250	12,2	31,87	42	538,5	0,1			30	133	48	1,3
	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
	<b>Итого</b>		<b>12,5</b>	<b>31,87</b>	<b>57,2</b>	<b>598,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>141</b>	<b>54</b>	<b>2,1</b>
<b>ОБЕД</b>													
	Салат из помидоров свежих												
	Рассольник	15 / 300	2,36	3,14	13,02	328,62	0,21	15		187	232	38	1,4
	Макаорны отварные	1/200	10,31	5,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,34	11,09	4,43	34,16	0,06	4		52,5	103	26	1,3
	Напиток яблочный	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	14,5		16	14	8	0,4
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	<b>Итого</b>		<b>32,41</b>	<b>20,08</b>	<b>126,62</b>	<b>768,61</b>	<b>0,51</b>	<b>33,5</b>	<b>0</b>	<b>289,5</b>	<b>525</b>	<b>177</b>	<b>6,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
	Снежок	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
	Пирожок с повидлом	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
	<b>Итого</b>		<b>7,78</b>	<b>8,2</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>	<b>0,12</b>	<b>8,02</b>	<b>0,07</b>	<b>110</b>	<b>166</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,69</b>	<b>60,15</b>	<b>217,32</b>	<b>1602,11</b>	<b>0,73</b>	<b>43,72</b>	<b>0,07</b>	<b>445,5</b>	<b>832</b>	<b>256</b>	<b>10,2</b>

шестой  
 вторая  
 осенне - зимний  
 старше 12 лет

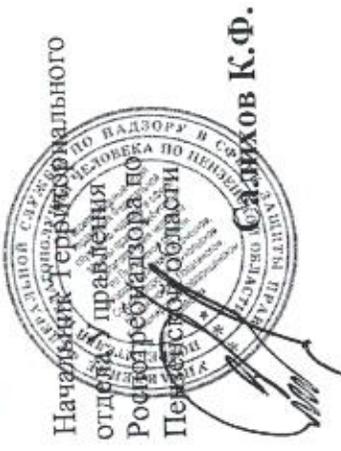
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Гречка отварная	1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16			24	144	98	3,2
	Биточки из курицы с соусом	100 / 30	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	<b>Итого</b>		29,18	28,65	96,67	478,5	0,39	13,8	0,16	231	422	145	4,9
	<b>ОБЕД</b>												
	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17	38	37	15	0,6
	Борщ с мясом	15 / 300	3,51	8,84	30,65	209,6	0,1	14		89	264	24	0,6
	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
	Шницель рыбный	100 / 30	16,35	21,15	76,25	714	0,08	0,3	1	188	171	31	1,1
	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	<b>Итого</b>		29,36	43,49	174,57	1409,6	0,47	42,8	1,67	434	620	121	4,3
	<b>Всего</b>		58,54	72,14	271,24	1888,1	0,86	56,6	1,83	665	1042	266	9,2

Согласовано



Директор школы

Согласовано



Самухов К.Ф.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель



Троицкий К.А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

# МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезона осень - зима

2021 - 2022 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет