

Утверждено
Приказом № 69/22 от «01» августа 2024г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
осеннее – зимний период
возрастная категория с 11 лет и старше
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Борисовская средняя
общеобразовательная школа № 2»**

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-1г- 2020	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	0,07	0,0	22,08	0,0	14,4	49,2	8,64	0,88	236,16
110	Мясо запеченное куриное	90	19,7	18,0	0,07	0,07	2,34	1,08	0,0	49,1	149,58	21,66	1,92	249,12
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,05	6,0	8,24	4,4	0,4	28,0
ПР	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Итого на завтрак:	620	30,15	24,69	88,25	0,22	12,34	23,16	0,76	94,68	252,73	56,86	5,84	675,01
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	830	35,65	29,09	104,35	5,62	15,44	23,16	0,76	118,78	275,93	63,96	7,34	800,91

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-3з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	80	0,93	0,13	3,07	0,05	20,0	95,76	0,0	11,2	19,2	16,0	0,72	17,07
54-3с- 2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	0,08	6,92	130,0	0,0	26,25	64,25	24,75	0,88	156,9
664	Бефстроганов (свинина)	70\50	23,38	15,82	8,26	0,08	1,12	0,0	0,56	53,2	55,59	19,7	2,66	270,2
177	Каша ячневая рассыпчатая	180	4,2	0,6	28,32	1,8	1,08	0,0	1,8	46,16	0,0	28,74	1,03	215,0
295	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	19,8	0,01	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,02	77,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	860\50	40,03	24,46	116,51	2,08	31,72	225,77	3,22	194,49	201,38	110,35	6,01	923,53
	Итого за 1 день +доп.питания		75,68	53,55	220,86	7,7	47,16	248,93	3,98	313,27	477,31	174,31	13,35	1724,44

Вторник

В соответствии с Сан Пин 2.3.2.4.3590-20

Сезон: осенний -весенний

Завтрак

1 неделя

Возрастная категория :11-18

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-9к- 2020 15	Каша молочная геркулесовая	180	7,74	10,17	30,87	0,18	0,47	36,18	0,0	125,1	209,7	56,7	1,66	245,61
	Сыр порционный	50	52,0	13,3	0,0	0,03	0,52	0,16	0,4	660,0	360,0	26,25	0,75	171,7
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	0,0	1,16	0,38	0,0	6,9	8,5	4,6	0,77	27,9
ПР	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
302	Батон порционный	50	3,8	1,6	25,0	0,0	0,0	0,0	1,15	11,0	40,89	16,60	1,0	129,6
	Итого на завтрак:	580	64,24	25,47	72,37	0,25	12,15	36,72	1,75	819,0	630,09	113,15	6,38	619,21
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	790	69,74	29,87	88,47	5,65	15,25	36,72	1,75	843,1	653,29	120,25	7,88	745,11

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-4з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	70	0,49	0,07	1,36	0,02	3,43	0,0	0,0	11,9	18,0	9,8	0,35	7,91
54-2с- 2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,07	12,65	0,04	8,45	168,25	0,0	42,0	53,25	24,0	1,08	137,95
378	Каша пшенная	180	8,21	11,03	59,04	0,27	0,0	0,0	0,33	49,5	666,9	216,0	4,45	368,24
591	Гуляш	90	13,09	15,11	2,59	0,03	0,82	0,0	0,0	19,57	147,98	19,8	2,74	198,71
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	84,8
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	870	34,06	33,94	135,88	0,44	16,7	168,25	1,35	151,65	955,67	298,66	12,12	984,97
	Итого за 2 день +доп.питания		103,8	63,81	224,35	6,09	31,95	204,97	3,1	994,75	1608,96	418,91	20,0	1730,08

Среда

В соответствии с СанПин 2.3.2.4.3590-20

Сезон: осенний -весенний

Возрастная категория :11-18

Завтрак**1 неделя**

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
469	Запеканка творожная	110	11,66	12,98	22,73	0,05	0,02	37,34	44,31	150,26	232,8	23,45	0,73	188,21
54-21ги-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	0,04	0,68	17,3	0,0	143,0	130,0	34,0	1,09	100,04
ПР	Фрукт сезонные	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,02	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Молоко сгущенное	40	0,16	0,0	21,05	0,0	1,28	0,0	0,0	12,0	8,90	3,86	0,11	84,89
	Итого на завтрак :	450	16,82	16,98	66,18	0,13	11,98	54,66	44,51	321,26	382,7	70,31	4,13	417,54
ПР	Дополнительное питание: Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	660	22,32	21,38	82,28	5,53	15,08	54,66	44,51	345,36	405,9	77,41	5,63	543,44

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
79	Салат из сезонных овощей	80	1,2	1,4	5,8	1,92	14,0	7,32	1,92	3,7	4,92	3,0	3,6	40,2
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	0,18	5,95	121,5	0,0	33,75	100,5	36,25	1,84	166,42
54-12м-2020	Плов из курицы	200	18,5	7,4	33,1	0,06	2,07	145,0	0,0	17,0	175,0	79,0	1,54	273,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	23,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	0,0	1,8	0,0	92,9
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	33,45	15,21	122,59	2,22	22,02	273,82	2,74	77,73	335,96	141,11	7,68	759,98
	Итого за 3 день +доп.питания		55,77	36,59	204,87	7,75	37,1	328,48	47,25	423,09	741,86	218,52	13,31	1294,42

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
179	Куриная грудка тушенная с овощами	80	30,01	2,17	1,08	0,05	3,36	25,75	0,0	20,21	184,8	104,21	1,73	144,51
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,05	6,0	8,24	4,4	0,4	28,0
378	Каша гречневая	180	10,62	6,18	45,42	0,08	0,0	0,3	0,26	11,76	60,38	60,98	0,12	254,58
ПР 54-4з- 2020	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Овощи порционные (сезонные)	70	0,49	0,07	1,36	0,02	3,43	0,0	0,0	11,9	18,0	9,8	0,35	7,91
	Итого на завтрак :	580	44,69	8,83	86,88	0,19	6,79	26,05	0,82	59,05	306,13	192,55	3,04	552,33
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	790	50,19	13,23	102,98	5,59	9,89	26,05	0,82	83,15	329,33	199,65	4,54	678,23

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
94	Салат из сезонных овощей	60	0,5	6,07	1,73	0,03	10,8	0,06	2,65	14,4	15,72	9,6	0,55	63,6
54-1с- 2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	0,02	13,45	13,25	0,0	46,75	38,75	16,5	0,6	115,25
54-9м- 2020	Жаркое по-домашнему	180	18,09	16,83	15,48	0,10	8,58	24,56	0,0	23,4	207,9	40,5	3,09	286,2
699	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18	94,58
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	770	29,94	30,6	91,86	0,47	58,33	37,97	5,51	115,53	322,31	91,76	5,12	746,99
	Итого за 4 день +доп.питания		80,13	43,83	194,84	6,06	68,22	64,02	6,33	198,68	651,64	291,41	9,66	1425,22

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
223	Каша полевая	180	7,32	7,56	32,4	12,0	4,44	44,4	2,64	2,64	16,8	11,88	9,0	228,96
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	0,0	1,16	0,38	0,0	6,9	8,5	4,6	0,77	27,9
54-3з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	15,0	79,8	0,0	8,4	16,0	12,0	0,54	12,8
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Итого на завтрак :	590	12,1	8,47	76,23	12,12	30,6	124,58	3,35	43,12	87,01	50,64	12,95	431,39
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	800	17,6	12,87	92,33	17,52	33,7	124,58	3,35	67,22	110,21	57,74	14,45	557,29

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-13з- 2020	Салат из овощей	80	1,04	3,6	6,13	0,02	3,04	0,81	0,0	25,33	26,4	14,66	0,93	60,8
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами	250	9,87	4,8	15,55	0,08	7,3	218,25	0,0	83,75	136,25	43,25	1,12	144,57
168	Каша кукурузная	180	5,60	5,83	25,13	0,24	0,0	0,0	0,0	1,8	25,2	9,0	1,08	175,2
54-5м- 2020	Биточки мясные	80	9,19	10,36	10,85	0,06	0,54	5,66	0,0	21,94	96,54	31,40	1,64	173,47
344	Компот из яблок	200	0,0	0,0	23,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	0,0	1,5	0,0	92,9
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	870	31,1	25,25	121,0	0,46	10,88	224,72	0,82	154,8	339,93	120,87	5,47	834,3
	Итого за 5 день +доп.питания		48,7	38,12	213,33	17,98	44,58	349,3	4,17	222,02	450,14	178,61	19,92	1391,59

Понедельник

В соответствии с Сан Пин 2.3.\2.4.3590-20

Сезон: осенний- весенний

Возрастная категория :11-18

Завтрак

2неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-3г- 2020	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	0,06	0,05	40,44	0,0	151,2	120,0	13,2	0,92	249,24
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	0,0	1,16	0,38	0,0	6,9	8,5	4,6	0,77	27,9
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак:	480	10,18	8,56	50,82	0,10	11,21	40,82	0,2	174,1	139,5	26,8	3,89	321,54
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	690	15,68	12,96	66,92	5,5	14,31	40,82	0,2	198,2	162,7	33,9	5,39	447,44

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-20з- 2020	Овощи сезонные	80	2,26	0,13	4,6	0,06	3,2	24,0	0,0	14,66	42,6	14,66	0,49	29,46
102	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3,0	18,8	0,05	3,9	0,01	0,2	9,0	41,0	13,6	0,5	113,0
85	Гречка по-купечески	180	8,04	10,32	16,8	8,88	0,0	0,12	2,4	1,56	16,8	16,8	14,4	192,12
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	84,8
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	790	19,2	14,11	100,44	9,07	11,1	24,13	3,62	53,9	169,94	74,12	18,89	606,74
	Итого за 6 день +доп.питания		34,88	27,07	167,36	14,57	25,41	64,92	3,82	252,1	332,64	108,02	24,28	1054,18

Сезон: осенний -весенний

Завтрак

2 неделя

Возрастная категория :11-18

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
390	Каша молочная с манной крупой	180	3,67	3,92	13,39	0,05	0,59	48,24	0,0	101,7	27,6	75,6	0,27	95,45
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,05	6,0	8,24	4,4	0,4	28,0
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Кондитерское изделия	50	3,1	3,1	48,43	0,03	0,0	0,0	1,38	3,0	2,25	7,1	0,22	203,25
	Итого на завтрак:	530	7,37	7,42	85,62	0,12	10,59	48,24	1,63	126,7	49,09	96,1	3,09	371,1
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	740	12,87	11,82	101,72	5,52	13,69	48,24	1,63	150,8	72,29	103,2	4,59	497,0

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-3з-2020	Овощи порционные (сезонные)	80	0,93	0,13	3,07	0,05	20,0	95,76	0,0	11,2	19,2	16,0	0,72	17,07
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	0,08	6,92	130,0	0,0	26,25	64,25	24,75	0,88	156,9
310	Картофель отварной	180	2,9	4,9	23,8	0,2	12	0	0,3	17	79,7	31,3	1,4	150,4
54-9р-2020	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	70	15,1	17,6	4,4	0,09	0,27	56,3	0	110	226	46	0,78	236,6
389	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	0,01	2,6	0,018	0,04	43	6,8	0,1	0,02	77,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	30,72	34,41	107,76	0,47	25,89	186,37	1,25	205,93	440,29	123,3	4,28	860,62
	Итого за 7 день +доп.питания		43,59	46,23	209,48	5,99	39,58	234,61	2,88	356,73	512,58	226,5	8,87	1357,62

Завтрак

2неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
378	Каша пшеничная с сахаром	180	8,2	11,03	59,04	0,27	0,0	0,0	0,33	49,5	666,9	216,0	4,45	368,24
ПР	Йогурт питьевой	200	5,04	4,5	8,12	0,05	1,26	0,05	0,0	216,0	171,0	25,2	0,0	101,72
ПР	Хлебобулочное изделия	100	7,9	9,4	55,5	7,3	0,0	2,1	27,0	3,1	11,0	3,3	7,2	339,0
	Итого на завтрак :	480	21,14	24,93	122,66	7,62	1,26	2,15	27,33	268,6	848,9	244,5	11,65	808,96
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	690	26,64	29,33	138,76	13,02	4,36	2,15	27,33	292,7	872,1	251,6	13,15	934,86

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-4з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	70	0,49	0,07	1,36	0,02	3,43	0,0	0,0	11,9	18,0	9,8	0,35	7,91
54-9с- 2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,47	5,72	18,0	0,12	4,65	151,0	0,0	38,0	120,25	33,5	1,59	157,37
177	Каша ячневая рассыпчатая	180	4,2	0,6	28,32	1,8	1,08	0,0	1,8	46,16	0,0	27,9	1,03	215,00
110	Мясо запеченное куриное	90	19,7	18,0	4,32	0,07	2,34	1,01	0,0	42,85	168,28	21,66	1,91	249,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	23,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	0,0	1,8	0,0	92,90
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	870	38,26	25,05	115,34	2,07	11,5	152,1	2,62	162,19	362,07	115,72	5,58	909,66
	Итого за 8 день +доп.питания		64,9	54,38	254,1	15,09	15,86	154,25	29,95	454,89	1234,17	367,32	18,72	1844,52

Четверг

В соответствии с СанПин 2.3.2.4.3590-20

Сезон: осенний - весенний

Возрастная категория: 11-18

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-18м-2020	Печень по-строгановски	80	13,4	12,6	5,29	0,16	9,92	37,8	0,0	31,00	221,0	14,00	4,53	189,2
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,05	6,0	8,24	4,4	0,4	28,0
378	Каша гречневая	180	10,62	6,18	45,42	0,08	0,0	0,24	0,26	11,76	60,38	60,98	0,12	254,58
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Итого на завтрак :	510	27,59	19,19	89,73	0,28	9,92	38,04	0,82	57,94	324,33	92,54	5,49	589,11
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	720	33,09	23,59	105,83	5,68	13,02	38,04	0,82	82,04	347,53	99,64	6,99	715,01

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
94	Салат из сезонных овощей	60	0,5	6,07	1,73	0,03	10,8	0,06	2,65	14,4	15,72	9,6	0,55	63,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	0,02	13,45	13,25	0,0	46,75	38,75	16,5	0,6	115,25
168	Каша кукурузная	180	5,6	5,83	25,13	0,24	0,0	0,0	0,0	1,8	25,2	9,0	1,08	175,2
174	Тефтели мясные	80	4,32	10,08	2,88	1,6	5,54	19,51	0,10	20,01	24,96	5,24	0,18	119,36
699	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18	94,58
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	850	21,77	29,68	104,39	2,21	55,29	32,92	5,61	113,94	164,57	65,5	3,29	755,35
	Итого за 9 день +доп.питания		54,86	53,27	210,22	7,89	68,31	70,96	6,43	195,98	512,1	165,14	10,28	1470,36

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
54-1о- 2020	Омлет натуральный	110	9,30	13,2	2,42	0,05	0,28	178,86	0,0	107,03	198,0	16,06	2,05	165,36
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	0,0	1,16	0,38	0,0	6,9	8,5	4,6	0,77	27,9
50	Икра овощная	60	0,76	0,04	9,18	0,02	1,58	0,03	0,3	17,36	22,74	12,05	0,38	40,08
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Итого на завтрак :	520	14,14	14,05	53,13	0,15	13,02	179,07	1,01	156,47	274,95	54,87	5,84	395,07
ПР	Дополнительное питание: Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	730	19,64	18,45	69,23	5,55	16,12	179,07	1,01	180,57	298,15	61,97	7,34	520,97

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
54-21з- 2020	Овощи сезонные	80	1,6	0,27	8,13	0,01	1,53	0,10	0,0	29,33	28,0	9,07	0,25	41,7
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами	250	9,87	4,8	15,55	0,08	7,3	218,25	0,0	83,75	136,25	43,25	1,12	144,57
54-6г- 2020	Каша рисовая	180	4,44	5,76	43,8	0,04	0,0	22,08	0,0	8,28	87,6	28,8	0,59	244,2
54-4м- 2020	Котлета мясная	80	15,66	14,97	14,17	0,06	0,10	18,97	0,0	34,28	157,7	22,85	2,22	252,91
344	Компот из яблок	200	0,0	0,0	23,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	0,0	1,5	0,0	92,9
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	870	36,97	26,46	144,99	0,34	8,93	259,4	0,82	117,62	465,09	126,53	4,88	963,64
	Итого за 10 день +доп.питания		56,61	44,91	214,22	5,89	25,05	438,47	1,83	298,19	763,24	188,5	12,22	1484,61

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	75,68	53,55	220,86	7,7	47,16	248,93	3,98	313,27	477,31	174,31	13,35	1724,44
2	103,8	63,81	224,35	6,09	31,95	204,97	3,1	994,75	1608,96	418,91	20,0	1730,08
3	55,77	36,59	204,87	7,75	37,1	328,48	47,25	423,09	741,86	218,52	13,31	1294,42
4	80,13	43,83	194,84	6,06	68,22	64,02	6,33	198,68	651,64	291,41	9,66	1425,22
5	48,7	38,12	213,33	17,98	44,58	349,3	4,17	222,02	450,14	178,61	19,92	1391,59
6	34,88	27,07	167,36	14,57	25,41	64,92	3,82	252,1	332,64	108,02	24,28	1054,18
7	43,59	46,23	209,48	5,99	39,58	234,61	2,88	356,73	512,58	226,5	8,87	1357,62
8	64,9	54,38	254,1	15,09	15,86	154,25	29,95	454,89	1234,17	367,32	18,72	1844,52
9	54,86	53,27	210,22	7,89	68,31	70,96	6,43	195,98	512,1	165,14	10,28	1470,36
10	56,61	44,91	214,22	5,89	25,05	438,47	1,83	298,19	763,24	188,5	12,22	1484,61
Всего за 10 дней	618,92	461,76	2113,63	95,01	403,22	2158,91	109,74	3709,7	7284,64	2337,24	150,61	14777,04