



Утверждаю:
Директор Большенагаткинской средней школы
Д.М.Руссков

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 7 – 18 лет**

2023 год

Рацион: Большенагаткинская средняя школа

понедельник

сезон:

осень-весна

Примечание:

Неделя I

возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Бутерброд с сыром	10/15	2,32	3,4	0,01	45,3	0,004	0,09	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,5	0,1
	Булочка лакомка	50	4,13	13,45	31,32	254,6	0,06	0,04	0	0,01	0,06	12,15	37,74	0	0,01	6,37	0,5
10.37	Салат витаминный	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
	Пельмени с бульоном	200/33	12,6	13,34	27,85	274,90	0,19	0,13	0,36	0,02	0,059	34,48	134,09	1,52	0,03	20,32	1,57
441.0 1	Биточки детские	30	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	11,82	0,024	23,89	1,54
74.05	Гречневая каша	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	14,45	3,55
5.08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
407	Сок	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,03	0,010	12	1,2
	ИТОГО обед		39,51	46,53	128,01	988,87	0,417	0,65	20,07	0,44	3,735	286,04	589,82	14,868	0,0883	103,13	9,28

Рацион: Большенагаткинская средняя школа

вторник

сезон:

осень-весна

Примечание:

Неделя I

возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
10.37	Салат витаминный с капустой	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
96.36	Рассольник домашний	250/10	1,73	5,96	12,86	108,41	0,06	0,04	5,75	0,45	1	30,02	0,79	0,31	0,005	19,21	61,32
66235,0 1	Раба запеченная	80	16,16	9,66	1,66	157,78	0,16	0,14	2,10	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0	23,17	0,73
5207	Картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,45	97,8	0,0299	0,005	33,06	1,19
5.08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
375.01	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87

Апельсин	130	1,35	0,3	12,15	53,7	0,060	0,05	90	0,12	0,3	51	34,50	0,300	0,003	22,50	0,45
ИТОГО обед		24,91	23,2	73,94	582,98	0,52	0,45	140,9	0,86	4,16	260,7 1	210,3 8	1,664 9	0,26	125,7 8	65,3 8

школа: Большенагаткинская средняя школа
замечание:

среда
Неделя 1

сезон: осень-весна
возраст: 7-11 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бутерброд с сыром	10/15	2,32	3,4	0,01	45,3	0,004	0,09	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,5	0,1
1/36	Суп гороховый	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,2	0,07	7	0,001	0,2	42,1	142,5	0,9	0,01	38,6	0,8
08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
02	Котлета	70	68	76	1,3	230,6	12	0,32	0,8	0,60	1,29	213,8	608,8	0	0,02	57	0,21
05	Рис отварной	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,001	27,9	0,59
11	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
	Пирожное «чоко-пай»	30	1,7	2,26	13,08	78,5	0,07	0,01	0	0	0,2	8,2	17,9	0	0	3,0	0,2
	ИТОГО обед		83,12	91,93	109,5 6	848,23	12,33 4	0,54	14,21	0,671	2,54	420,2 1	944,94	1,738	0,044	145,9	3,62

школа: Большенагаткинская средняя школа
замечание:

четверг
Неделя 1

сезон: осень-весна
возраст: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Сыр порционный	10	2,32	9,1	0	95,3	0,004	0,03	0,07	0,02	0,08	88,0	50,0	0,4	0	3,5	0,1
	Салат со свежей капустой	75	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60

83.18	Борщ со свежей капустой	250\10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,67	0,2	38,57	45,64	0,58	0,003	19,76	1,03
514.19	Говяжий гуляш	75	16,44	9,5	0,6	159,88	0,056	0,16	0,4	0,02	0,059	18,48	160,08	1,52	0,03	25,76	1,25
332.02	Картофельное пюре	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,30	1,25	13,28	16,21	0,78	0,02	8,47	0,63
375.01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
	Мягкая вафля	35	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3
	ИТОГО обед		34,51	40,12	118,11	952,64	0,4	0,53	36,62	1,21	2,249	370,28	501,41	3,497	0,063	143,13	5,78

Рацион: Большенагаткинская средняя школа

Примечание:

пятница
Неделя 1

сезон: осень-весна
возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
151,45	Бутерброд с сыром Ланша домашняя	10/15 250\10	2,32 6,9	3,4 6,95	0,01 18,76	45,3 160,5	0,004 0,18	0,09 0,17	0,07 4,2	0,02 0,82	0,05 0,3	88 34,7	50 75,88	0,4 0,1	0 0	3,5 14,5	0,1 0,99
288.20	Курица паровая	75	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
74.05	Гречневая каша	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	14,45	3,55
144	Капуста тушеная	70	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	15,85	0,04	0	14,94	79,38	0	0,001	27,89	0,59
43006	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9	0,001	0,045	525	8,24	0,008	0	44	0,87
5.08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,03	0,010	12	1,2
	ИТОГО обед		39,11	28,57	135,17	928,33	0,394	0,6	34,58	0,911	3,645	716,06	413,95	1,436	0,0153	131,52	9,17

ацион: Большенагаткинская средняя школа
Примечание:

понедельник
Неделя 2

сезон: осень-весна
возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
10.37	Салат со свежей капустой	75	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
99.84	Суп картофельный с крупой	250\10	4,98	7,69	9,44	124,6	1,30	0,18	8,35	0,12	2	22,3	71,41	0,2	0,014	18,71	0,880
441.0 3	Тефтели	80	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,09	0,01	12,65	138,55	1,99	0,03	20,29	1,74
332.0 2	Макароны отварные	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,30	1,25	13,28	16,21	0,78	0,02	8,47	0,63
5.08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
0411	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
	Пирожное «Чоко-пай»	30	1,7	2,26	13,08	78,5	0,07	0,01	0	0	0,2	8,2	17,9	0	0	3,0	0,2
	ИТОГО обед		27,42	30,94	130,63	880,26	1,72	0,53	27,89	0,67	4,46	153,33	315,47	3,208	0,087	88,07	6,13

ацион: Большенагаткинская средняя школа
Примечание:

вторник
Неделя 2

сезон: осень-весна
возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Бутерброд с сыром	10/15	2,32	3,4	0,01	45,3	0,004	0,09	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,5	0,1
20.08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
	Щи со свежей капустой	250/10	1,97	5,18	8,97	18,14	0,02	0,02	9,2	0,04	0	36,74	-	0,7	1,16	12,4	24,2
66235,0 1	Рыба запеченная	80	16,16	9,66	1,66	157,78	0,16	0,14	2,10	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0	23,17	0,73
5207	Картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,45	97,8	0,0299	0,005	33,06	1,19
5.08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,03	0,010	12	1,2

	Мягкая вафля	35	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3
	ИТОГО обед		27,12	28,71	68,02	557,34	0,394	0,51	48,62	0,2	2,65	280,6 9	248,8 5	2,397 9	1,188	97,03	28,4 8

Рацион: Большенагаткинская средняя школа

Примечание:

среда
Неделя 2

сезон: осень-весна
возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.11	Бутерброд с сыром	10/20	2,32	3,4	0,01	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,5	0,1
10.37	Салат со свежей капустой	75	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
15125	Суп лапша домашняя	200/25	6,9	6,95	18,76	165	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0	14,5	0,99
288,20	Курица паровая	75	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
2105	Рис отварной	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,001	27,9	0,59
0411	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5.08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
	Булочка	50	4,13	13,45	31,32	254,6	0,06	0,04	0	0,01	0,06	12,15	37,74	0	0,01	6,37	0,5
	ИТОГО обед		32,23	33,66	99,72	815,56	0,444	0,43	7,83	0,85	1,17	186,8	193,5 2	0,525	0,013	47,79	4,99

Рацион: Большенагаткинская средняя школа

Примечание:

четверг
Неделя 2

сезон: осень-весна
возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Бутерброд с сыром	10/15	2,32	3,4	0,01	45,3	0,004	0,09	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,5	0,1

10.37	Салат со свежей капустой	75	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
102.36	Суп гороховый	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,2	0,07	7	0,00	0,2	42,1	142,5	0,9	0,01	38,6	0,8
514.19	Говяжий гуляш	75	16,44	9,5	0,6	159,88	0,056	0,15	1	0,00	0,059	18,48	160,08	1,52	0,03	25,76	1,25
25.01	Картофельное пюре	150	16,3	2,51	36,0	222,78	0,64	0,13	0,4	0,02	0,01	66,31	161	3,5	0,017	62,53	4,98
43006	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0	0	0,045	525	8,24	0,008	0	44	0,87
5.08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	1	0,00	0,045	525	8,24	0,008	0	44	0,87
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,06	0,05	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
	ИТОГО,обед		43,89	30,22	93,41	803,83	1,176	0,462	40	0,12	0,3	51	34,5	0,3	0,003	22,5	0,45
									70,91	0,30	2,885	1046,5	1039,1	5,316	0,063	250,7	8,98
									2			1	4			3	

школа: Большенагаткинская средняя школа
 примечание:

пятница
 Неделя 2

сезон: осень - весна
 возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	В2	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У				С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,30	2,0	1,6	25,20	0,06	0,04	12,40	0	1,5	28,2	32,3	0,30	0	18,60	0,50
	Борщ со свежей капустой	250/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,67	0,2	38,57	45,64	0,58	0,003	19,76	1,03
141.01	Котлета домашняя	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,8	11,82	0,024	23,89	1,54
74.05	Гречневая каша	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,05	0	0,03	2,55	18,12	157,0	0,89	0,001	14,45	3,55
43006	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	3	0,00	0,045	525	8,24	0,008	0	44	0,87
5.08	Хлеб	50	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	9	0,001	0,045	525	8,24	0,008	0	44	0,87
	Мягкая вафля	35	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0,44	0	0,70	4,0	13,0	0,008	0,003	0	0,22
	ИТОГО обед		22,7	19,33	83,38	577,63	0,25	0,32	0	0	0	1,0	1,2	0	0	0,4	0,08
			65						38,74	0,901	5,011	673,88	405,2	13,60	0,031	121,1	7,79
									7	6	3						